PRINCIPII DE VINDECARE
A INTREGULUI

MOTTO:

LUCREAZA CU ENERGIILE SI VEI AFLA CINE ESTI!(PRIN CREATIE ITI DESCOPERI SINELE SI TE ELIBEREZI DE MENTAL)

PREFATA

VINDECAREA HOLISTICA ESTE UN PROCES COMPLEX SI TOTALMENTE NATURAL(NEFORTAT).EL POATE FI INITIAT PRIN SIMPLA INTENTIE:activarea intentie de vindecare nu inseamna ca se intampla exact ce vrem noi(procesul nu e mental), ci se declanseaza o serie de mecanisme care conduc la vindecare daca se urmeaza Calea aleasa.

CALEA E DIFICILA(mai ales daca s-au folosit anterior remedii chimice, daca afectiunea e veche sau in stadiu foarte avansat) DAR E POSIBILA SI REALIZABILA.

Atunci cand manifesti intentia de a te vindeca, te deschizi fata de Univers si accepti sa primesti energiile de care ai nevoie(nu primesti ce ai vrea, ce te astepti, ci ce este disponibil si ce atragi prin gandurile si actiunile tale);vindecarea presupune participare, implicare activa si lucrul cu energiile (alchimie, constientizare, eliberare, integrare, creatie, innoire).Ca si simptome, s-ar putea ca la inceput starea sa se inrautateasca caci ies la suprafata mizerii vechi (emotii stagnate) dar procesul e benefic caci te provoaca sa depasesti mentalul , sa simti , sa accepti totul ca fiind ENERGIE si sa interactionezi CONSTIENT, creand exact ceea ce doresti sa ai.

PROCESUL DE VINDECARE POATE FI INITIAT DOAR DE SUBIECT(NU DE ALTCINEVA)-IAR ACESTA POATE SOLICITA AJUTORUL DE CARE ARE NEVOIE.

I.TESTE DE DIAGNOSTICARE HOLISTICA:

A.NIVELUL SPIRITUAL

1.Crezi in partea divina din fiecare din noi?

….....
.....

2.Cum concepi Divinitatea Universala(Dumnezeu=Sursa Creatiei)?

….....
.....
.....

3.Accepti ideea degradarii fiintei umane dar si posibilitatea de regenerare?Cum se manifesta ea in lumea ta?

….....
.....
.....

4.Religia este un mod de viata pentru tine sau o dogma?

….....
.....
.....

5.E vreo legatura intre religie si seductie si forta mentala?

….....
.....
.....

6.Cum definesti iubirea?Exista conditionari?

….....
.....
.....

7.Accepti lumina si intunericul?Cum anume le definesti si cum se manifesta ele in realitatea ta?

….....
.....
.....
.....

7.Crezi in evolutie spirituala si in curatenie morala?Mai poti fi curat dupa ce te-ai murdarit?Cum iesi din noroi?

….....
.....
.....
….....

8.Ai un indrumator spiritual(ghid)?Ce te invata el?Traieste el insusi ceea ce predica?(E un exemplu pentru ceilalti)?Impartasesti si altora invataturile?

….....
.....
.....
….....
.....
.....

9.Care e diferenta intre un idol si un ghid spiritual?Pretinzi ca ghidul tau sa fie un om perfectsau il accepti asa cum e(cu bune si rele)?

….....
.....
.....
.....

10.Traiesti viata spirituala(o aplici in cotidian)?

….....
.....
.....

11.Negi puterea pasiunii pentru ca ti-e frica de ea?

….....
.....
.....

12.Iti asculti vocea interioara sau sunt mai puternice vocile altora?

….....
.....
.....
.....

13.Stii cum sa folosesti creativ forta din tine , o reprimi sau o manifesti distructiv?

….
.....
.....
.....

14.Cunosti diferenta dintre id si ego?

….
.....
.....

15.Stii ce inseamna echilibru intre uman si divin?Cum se manifesta acest principiu in viata ta?

….
.....
.....

16.Comunici la nivel spiritual cu ceilalti (concentrare la nivelul celui de-al treilea ochi)? Cum anume? Primesti raspuns?

….
.....
.....

17. In ce religie ai fost botezat?Iti pastrezi optiunea sau la maturitate ai ales altceva? Ti s-a permis?

….
.....
.....

18.Cunosti si alte religiii?Care? Ce te invata ele?

….
.....
.....
.....

19.Ce parere ai de Religia Universala-un Dumnezeu unic -al iubirii?

….
.....
.....
.....

20.Spiritualitatea e compatibila cu dogmele sau ea inseamna libertate totala?

….
.....

.....
.....

21.Accepti perspectiva integrata de bine si rau?(omul spiritualizat ca sfant si diavol in acealsi timp).

….....
.....
.....
.....

22.Crezi in evolutia personala sicea a umanitatii?Ii sprijini pe cei ce vor sa evoluze sau le stai in cale(te opui)?

….....
.....
.....
….....

23.Ai un spatiu anume de unde iti extragi energia spirituala?Ce daruiesti in schimb?

….....
.....
.....
.....

24.Duci o existenta spiritualizata pe toate planurile(job, casa, familie, relatii, afaceri, timp liber, hobby) ? Intotdeauna sau doar uneori, 100% sau partial? In ce procent?

….....
.....
.....
.....

25.Sunt afacerile religia viitorului in termeni de transfer energetic? Motiveaza opinia.

….....
.....
.....
….....
.....

26.Care e legatura intre religie si psihologie (integrarea aspectelor)? Este ea respectata in religia pe care o imbratisezi?

….....
.....
.....

27.Manifesti compasiune daca altii aleg alta religie sau alta optiune sau vrei sa-i obligi sa adopte punctul tau de vedere?

….....
.....
.....

28.Ii condamni sau ii urasti pe cei cu probleme (drogati, dependenti, cu probleme psihice, oamenii strazii) sau incerci sa-i ajuti?Singur sau in cadrul unei organizatii?

….....
.....
.....
….....

29.Crezi in rolul spiritual de trezire al Romaniei in lume?

….....
.....
.....

30.Iti cunosti misiunea la nivel spiritual in aceasta viata?Cand si cum ai aflat-o?O implinesti?

….....
.....
.....

31.Vezi spiritualitatea in orice forma de manifestare indiferent cum ar fi ea?

….....
.....
.....
….....

32.Cum concepi un templu spiritual?Ce functii sociale trebuie sa indeplineasca el?

….....
.....
.....
.....
.....
.....

33.Prin ce alte forme se poate manifesta spiritualitatea?(arta, hobby, generozitate, slujire, iubire neconditionata, protejarea mediului etc)

….....

.....
.....
.....
….....
.....
.....

34.Alegi intai religia si spoi iti formezi un sistem de valori sau invers?Pot ele merge in paralel?

….....
.....
.....
.....
.....

35.Sistemul de valori si religia imbraca o traire interioara sau sunt o forma goala de esenta?Au ele valoare daca sunt imprumutate?

….....
.....
.....
.....
.....

36.Crezi in valorile tale pana la moarte sau si dincolo?

….....
.....
.....
.....

37.Preferi sa-ti abandonezi valorile ca sa poti trai, iti sacrifici viata sau poti gasi o cale de a merge mai departe cu amandoua?

….....
.....
.....

38.Cu spiritualitatea te nasti sau se poate educa?Accepti sa schimbi ceva la tine?Ce si cum anume?

….....
.....
.....
.....

39.Care este relatia intre varsta biologica si spiritualitate? Vezi diferenta intre involutie si evolutie?

….....
.....

.....
.....

40.Actuala criza are si dimensiune spirituala?Ce diferenta este intre spiritualitate si originalitate? Dar intre creatie si consumism?

.....
.....
.....
.....
.....

41.Crezi ca viitorul va fi spiritualizat sau nu va exista?Cum vom regasi echilibrul pierdut?

….....
.....
.....
.....
.....

42.Care este mesajul tau la nivel spiritual catre lume?

….....
.....
.....
.....
.....

B.NIVELUL MORAL/SUFLETESC

1.Preferi sa achizionezi lucruri gata(facute de altii) sau sa ti le faci singur? De ce ?

….....
.....
.....

2.Apreciezi munca/contributia proprie sau te intereseaza doar finalitatea/rezultatul?

….....
.....
.....

3..Vrei sa fii original sau te iei dupa altii?

….....
.....

4.Oferi ceva in schimbul a ceea ce primesti?Stii sa apreciezi ce primesti?

….
.....
.....
.....

5.Executi sarcinile intocmai sau esti creativ?

….
.....
.....
.....
.....

6.Poti sa te adaptezi?Esti flexibil si comunicativ?

….
.....
.....
.....

7.Cauti doar partea pozitiva a vietii sau o accepti si pe cea negativa?

….
.....
.....
.....

8.Apreciezi doar forta sentimentelor dar negi puterea lor(care poate fi si distructiva)?

….
.....
.....
.....

9.Faci diferenta intre emotii si sentimente (superficialitate si profunzime)?

….
.....
.....
.....

10.Emiti ganduri si judecati negative fata de tine si fata de ceilalti?Cat de des?Esti constient ca ele se intorc la tine?

….
.....

.....
.....

11.Ai intentii distructive?(Vrei sa distrugi ceva sau pe cineva sau te gandesti cum anume sa tranformi ceea ce nu-ti place?)

….....
.....
.....
.....

12.Esti constient de sentimentele, gandurile si de actiunile tale?

….....
.....
.....
.....

13.Cand vorbesti, comunici cu adevarat -la nivel profund-sau vorbesti doar ca sa-ti linistesti mintea?(sa te auzi vorbind)?

….....
.....
.....
.....

14.Cat anume din timp il petreci vorbind si cat anume in tacere?(cu sau fara alta activitate)?

….....
.....
.....
.....

15.Lucrezi concentrat 100% sau esti distras de mediu(galagie, vorba,alte activitati)?

….....
.....
.....
.....

16.Ai si alte moduri de a comunica cu mediul (in afara de vorbe)?Care sunt acestea?Sunt eficiente?

….....
.....
.....
.....

18.Faci compromisuri ca sa fii pe plac altora?Iti incalci propriile sentimente, principii si valori?

….....
.....
.....
.....

19.Esti dependent de ceva sau de cineva?Sunt altii dependenti de tine? In ce mod?Ce faci pentru scapa de dependenta?

….....
.....
.....
.....
.....
.....

20.Profiti de altii mai slabi pentru a-i manipula in scopuri egotice sau altii profita de tine?

….....
.....
.....

21.Refuzi munca , muncesti pana la epuizare sau esti echilibrat? Ce te face sa fii asa?

….....
.....
.....
.....

22.Ai dorinte irealizabile sau iti doresti numai ce poti realiza?

….....
.....
.....

23.Esti entuziast sau lipsit de chef de viata?Tot timpul sau doar uneori?

….....
.....

24.Stii care e diferenta dintre o dorinta buna si una rea(egoista)?

….
.....
.....

25.Faci legatura intre resurse (ceea ce poti oferi) si aspiratii(ce-ti doresti)?

….
.....
.....
….
….

16.Percepi lumea mental(prin intermediul tiparelor, judecatilor) sau ai o perspectiva mai larga?

….
.....
.....
.....
.....

27.Stabilesti clar termenii unei colaborari sau ii lasi pe altii s-o faca?

….
.....
.....
.....

28.Stii sa-ti definesti propriul spatiu :propriile limite si disponibilitati.?

….
.....
.....
.....

29.Iei hotararile usor sau te decizi greu?De ce ? Ii iei in calcul si pe ceilalti sau te gandesti doar la tine?

….
.....
.....
.....
.....
….
.....
.....

30.Ce te face sa te simti cu adevarat bine-la nivel profund?Te gandesti in primul rand la tine sau te situezi

pe ultimul plan?

….....
.....
.....
.....

31.Te bucuri cand altii sufera sau simti compasiune?Incerci sa-i ajuti , le stai in cale sau esti neutru(neimplicat)?

….....
.....
.....
.....

32.Cand ajuti, o faci asa cum simti tu sau cum iti cer ceilalti? Poti sa le imbini pe cele doua?

….....
.....
.....
.....

33.Esti mandru,modest sau cunosti calea de mijloc-stima de sine si aprecierea altora?

….....
.....
.....
.....
.....

34.Te gandesti doar la propriul castig/beneficiu sau dimpotriva dai totul altora?Stii ce inseamna colaborare si beneficiu reciproc?

….....
.....
.....
.....
.....

35.Iti asumi responsabilitatea pentru propria viata sau dai mereu vina pe altii?

….....
.....
.....
.....

36.Daruiesti si ajuti asteptand recompensa sau cunosti ce inseamna cuvantul “neconditionat”?

….
.....
.....
.....

37.Pastrezi in suflet ranile trecutului sau asimilezi mesajul, inveti lectiile, te cureti si mergi mai departe ca nou?

….
.....
.....
.....
.....

38.Doresti sa te razbuni, sa pedepsesti-raspunzi cu aceeasi moneda?

….
.....
.....
.....
.....

39.Vrei sa te corectezi si sa-i ajuti si pe altii?

….
.....
.....

40.Cum intelegi iertarea?O practici pentru a te elibera de mental(cu tine insuti si cu ceilalti)?Crezi ca poti obtine iertarea fara progres spiritual si schimbare? Crezi ca altii trebuie sa te ierte sau trebuie s-o faci intai tu insuti?

….
.....
.....
….

41.Ai conflicte interioare si atitudini duplicitare (iubire-ura/egoism-generozitate)?

….
.....
.....

42.Ai preferinte si lucruri pe care le negi la nivel superficial?(fara motivatie profunda)

….
.....
.....

.....

43.Folosesti alte forte decat cele proprii pentru a dobandi ceva?Esti constient de propriile talente si abilitati si le valorifici?

….....
.....
.....
.....
.....

44.Porti discutii contradictorii fara rost(fara empatie reciproca)?

….....
.....
.....
.....
.....

45.Ii instigi pe altii la acte violente, egoiste sau impotriva comunitatii sau dimpotriva ii indemni sa slujeasca, sa imparta ce au cu altii, sa fie intelegatori si sa ajute?

….....
.....
.....
.....
.....
.....

46.Simti ura si dispret fata de tine sau fata de altii ?Cum anume o manifesti?

….....
.....
.....
.....

47.Ce alte emotii negative simti si nu manifesti?

….....
.....
.....
.....

48.Care sunt formele in care iti manifesti sentimentele si emotiile?(pe toate planurile)?Te multumesc pe tine insuti si pe cei din jur?

….....
.....
.....
.....

49.Te raportezi profund(sufleteste, spiritual) la oameni si situatii sau judeci superficial?

….....
.....
.....
.....

50.Te amesteci in vietile altora fara acordul lor?Crezi ca e corect?

….....
.....
.....
.....

51.Te respecti pe tine insuti si-i respecti si pe altii?Cum anume?

….....
.....
.....

52.Refuzi scurt uneori fara explicatii si comunicare empatica?De ce ?

….....
.....
.....
.....

53.Cand faci un lucru, te gandesti daca este cu adevarat necesar sau il faci din inertie?

….....
.....
.....
.....

54.Judeci viata si lumea in termeni de bine si rau?

….....
.....
.....
.....

55.Ai un set propriu de valori sau te conduci dupa cele ale lumii (comunitatii)?

….
……
……
……

56.Esti obsedat de ceva sau cineva?Care e motivul profund?

….
……
……
……

57.Esti deshis, flexibil sau inchistat si rigid? Ai fost mereu asa?Te ajuta aceasta atitudine sau te impiedica?

….
……
……
……
……

58.Esti capabil sa schimbi ce anume nu-ti place si poti schimba si sa accepti restul?

….
……
……
……
……

59.Abandonezi oamenii in situatii grele sau faci ce anume poti ca sa ajuti?

….
……
……
……
……

60.Esti de acord ca ajutand pe altii te ajuti si pe tine?Cum anume pui in practica acest principiu?

….
……
……
……
……
….
……

61.Ai incercat vreodata sa manipulezi in favoarea ta? De ce? Te-ai simitit bine dupa ce ai facut-o?

….
.....
.....
.....

62.Ti s-a intamplat vreodata sa daruiesti ceva si apoi sa vrei inapoi acel lucru?Dar sa primesti si pe urma sa fii tentat sa dai inapoi?De ce?

….
.....
.....
.....

63.Ai incercat vreodata sa iei ceva cu forta sau sa dobandesti ceva altcumva decat prin munca? De ce ?

….
.....
.....

64.Ai provocat cu buna stiinta suferinta altora ca raspuns a unor rani trecute?Stii ca energia se propaga (atat cea constructiva cat si cea distructiva)?

….
.....
.....
.....

65.Actionezi programat din exterior sau iti asculti vocea interioara?

….
.....
.....
.....

66.Preiei ad literam informatiile, invataturile si sfaturile sau le treci prin propriul filtru si le adaptezi la sistemul propriu de valori?

….
.....
.....
.....
.....

67.Consideri ca ai o viata corecta din punct de vedere moral?Dar din celelalte puncte de vedere?Care anume prevaleaza si de ce?

….....
.....
.....

68.Consideri ca societatea in care traim are principii sanatoase? Cum argumentezi?

….....
.....
.....
.....
.....

69.Exista sanatate individuala fara sanatatea celorlati si a mediului?

….....
.....
.....
.....

70.Cum definesti starea de sanatate(bucurie, implinire, armonie, echilibru)?La ce nivel esti in realizarea ei?

….....
.....
.....
.....

C.NIVELUL MENTAL/EMOTIONAL(psihologic)

1.Cand ai o problema cum o rezolvi?Imediat sau incerci sa ajungi la esenta ei?

….....
.....
.....
.....

2.Cunosti conceptul de meditatie, alchimie interioara (tacere, liniste, inactivitate)?

….
.....
.....

3.De obicei reactionezi la situatii, stimuli exteriori, sau actionezi?

….
.....
.....
.....

4.Cunosti diferenta intre o solutie superficiala si una complexa(integrata)?

….
.....
.....
.....

5.Esti constient de diferitele potentiale existente de a solutiona o situatie sau vezi doar o singura varianta?

….
.....
.....
.....

6.Cum te raportezi la trecut?Urmezi tiparele sau esti creativ?

….
.....
.....
.....
.....

7.Daca trecutul ti se pare dureros, il rascolesti sau incerci sa-l vezi dintr-o alta perspectiva?(intelepciune, detasare)?

….
.....
.....
.....
.....

8.Cum definesti stressul?Este prezent in viata ta?

….....
.....
.....
.....
.....

9.Crezi in vise si in mesaje din alte taramuri?

….....
.....
.....
.....

10.Cum reactionezi la ceea ce spun ceilalti despre tine?

….....
.....
.....
.....

11.Ce parere ai despre tine si despre lume?Te intelegi si o intelegi?

….....
.....
.....
.....

12.Vrei sa te vindeci cu adevarat(la nivel profund) sau doar sa ameliorezi simptomele?

….....
.....
.....

13.Esti deschis sa depasesti dualitatea (conceptul de bine si rau) si sa accepti totul ca fiind potrivit pentru acest nivel de evolutie(vindecare)?

….....
.....
.....
.....

14.Esti capabil sa participi la propria vindecare?Cum anume?

….
.....
.....
.....

15.Iti poti depasi propriile limite si poti accepta situatii dificile acceptand ca ele duc la vindecare?

….
.....
.....

16.Crezi in capacitatea fortelor imune de a lupta cu virusii si de a-i integra?(adevarata sanatate=nu trebuie sa te mai temi de nimic!)

….
.....
.....

17.Accepti noul in viata ta sau te cramponezi de confortul pe care ti-l ofera vechiul, cunoscutul?

….
.....
.....
.....

18.Traiesti o vesnica bucurie sau esti nemultumit, deprimat?(cat la %?)

….
.....
.....
.....

19.Crezi in puterea interioara sau plasezi totul in exterior(satisfactia, insatisfactia)?

….
.....
.....
.....

20.Cum perecpi realitatea:vezi doar o singura fateta sau traiesti multidimensional? (perspectiva largita, straturi)

….
.....
.....
….

21.Iti exprimi emotiile pozitive si negative? Cum anume?

….....
.....
.....
.....

22.Ai aptitudini artistice?Le valorifici?

….....
.....
.....
.....

23.Ce hobbyuri ai?Ce spun ele despre tine?

….....
.....
.....
.....

24.Gasesti oameni care-ti impartasesc ideile? Cat de multi si cat de des?

….....
.....
.....
.....

25.Preferi sa stai singur sau cu ceilalti?Preferi spatiile inchise sau natura?

….....
.....
.....
.....

26.Cum anume iei deciziile? Te consulti cu cineva?Daca da, ce pondere are si cine hotaraste in final-tu sau altii?

….....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

27.Esti in stare sa renunti la placerile superficiale pentru a realiza ceva maret?(un ideal, un vis,o

aspiratie)?

….....
.....
.....
.....

28.Ii ajuti si pe altii sau traiesti doar pentru tine? Cum anume?

….....
.....
.....
.....

29.Cunosti conceptul de voluntariat/slujire, dedicarea vietii unui ideal inalt? Il aplici sau exista deocamdata doar la nivel teoretic?

….....
.....
.....
.....

30.Ce anume ti-ai dori sa ai in viata si nu ai inca? De ce ?

….....
.....
.....

31.Esti in stare sa-ti vezi viitorul apropiat pe baza actiunilor prezente? Cum anume?

….....
.....
.....
.....
….....

32.Esti constient ca orice tip de energie poate fi transmutata prin alchimie interioara?

….....
.....
.....
.....

33.Vezi arta si creatia in general ca o poarta de exprimare a emotiilor si un nou mod de deschidere fata de lume?

….....
.....
.....
.....
….....

34.Cum anume poti ajunge de la emotie la sentiment, de la superficialitate la profunzime?

.....
.....
.....
….....
….....
….....

35.Cunosti cai de comunicare non mentale?Care sunt acestea? Le folosesti ca sa comunici cu ceilalti?

….....
.....
.....
.....

36.Ai o relatie cu sinele interior?Esti in armonie cu el? Dar cu mediul?

….....
.....
.....
.....

37.Care este nivelul de stima de sine?Dar cel de compasiune, dragoste si acceptare atat fata de sine cat si fata de mediu?

….....
.....
.....
.....
.....
.....

38.Cand detectezi un dezechilibru, cum il corectezi? Unde cauti cauza in interior sau in exterior?Unde lucrezi mai intai?

….....
.....
.....
.....
.....

39.Cum definesti starea de echilibru ?Esti constient de aspectele masculin/feminin? Sunt ele in echilibru in fiinta ta?(stii sa dai si sa primesti? /daruiesti din inima, total ?stii sa ceri ceea ce ti se cuvine?)

….
.....
.....
.....
.....
.....

40.Acorzi atentie copilului din tine?(stii sa te rasfeti cu ce-ti place, n-ai uitat inocenta jocului?) Stii sa te comporti cu maturitate (seriozitate, responsabilitate), atunci cand e nevoie?

….
.....
.....
.....
….

41.Esti constient de puterea interioara sau traiesti inca sub hipnoza?Esti capabil sa-ti integrezi aspectele (mentalul) in viata cotidiana si sa le acorzi atentie dupa modul in care participa la Creatie?

….
.....
.....
.....

42.Stii care e relatia corecta a sinelui cu lumea?O traiesti sau tinzi spre ea?

….
.....
.....
.....
.....

D.NIVELUL FIZIC

1.La ce ora adormi seara si la ce ora te trezesti dimineata? Te trezesti odihnit si bine dispus , pregatit sa traiesti o noua zi din viata ta ?

….
.....
.....

2.Faci dus si miscare(gimnastica, sport, tai chi, dans) in fiecare zi?Pastrezi igiena personala si a mediului(curatenie, aerisit)?Meditezi macar 20 minute pe zi?Practici o tehnica de cultivarea energiei?

(chee gung/yoga)?

….....
.....
.....
.....

3.Practici un ritual de detoxifiere pe stomacul gol?(apa calda, ierburi, suplimente nutritive,masaj)-periodic (de cel putin 2 ori pe an) , de cate ori e necesar, sporadic sau deloc?

….....
.....
.....
.....

4.Iei micul dejun mereu, cateodata sau niciodata?Cate mese servesti pe zi?

….....
.....

5.La ce ora incepe ziua de munca/studiu (activitatea zilnica) si cat dureaza?O faci cu placere?Cat anume e rutina si cat anume noutate si creativitate?

….....
.....
.....
.....

6.Cat timp acorzi odihnei zilnic, saptamanal si lunar?Sub ce forma te odihnesti?Cat timp acorzi tacerii si cat timp comunicarii verbale? Vorbesti mult si fara rost sau numai ce e important?

….....
.....
.....
.....
….....
.....

7.Ai vreun hobyy?Cat timp ii acorzi acestuia?Investesti si altceva decat timp si pasiune?

….....
.....
.....
.....

8.Cum definesti starea de sanatate?Te bucuri de ea?Ai vicii sau dependente?(fumat, alcool, droguri , medicamente , persoane, obiecte sau activitati)?Faci ceva ca sa te eliberezi sau te complaci?

….....
.....
.....
….....

.....
….....
.....

9.Traiesti ancorat in preeznt 100% si te bucuri de fiecare moment? Simti bucurie, pasiune, compasiune, acceptare, deschidere si flexibilitate?

….....
.....
.....

10.Asimilezi lectiile si mesajele pe care ti le transmite viata in general sau te refuzgiezi in mental?(statut de victima)

….....
.....
.....
.....

11.Observi daca gresesti si corectezi imediat sau nu-ti pasa?

….....
.....
.....

12.Fericirea e o stare interioara sau depinde de conditiile exterioare?Care e relatia intre material si starea interioara?Se influenteaza una pe alta ?Cum anume?

….....
.....
.....
….....

13.Colaborezi bine cu mediul:ii intelegi si te inteleg? Comunici real, afectiv sau superficial?Ai multi prieteni , colaboratori sau putini si buni?

….....
.....
.....

14.Cat timp petreci singur si cat timp impreuna cu altii?Cum folosesti timpul petrecut singur?

….....
.....
.....
.....

15.Locuiesti cu familia, partenerul , prieteni(colegi) sau singur?Iti place sau ai vrea altceva?

….....
.....
.....
.....

.....

16.Iti place casa si zona unde locuiesti?Care e contributia ta?

….....
.....
.....
.....

17.Consideri ca ai succes pe plan profesional?Ce te ajuta sau ce te impiedica?Conteaza acest lucru la stima de sine si independenta?Ce altceva mai conteaza?

….....
.....
.....
.....
.....

18.Cum e situatia ta financiara:proasta, multumitooare, buna sau foarte buna?Care e contributia ta aici?

….....
.....
.....
.....

19.Cat de des mergi in vacante si ce locuri preferi?

….....
.....
.....
.....

20.Lucrezi manual , mental sau le imbini pe cele doua cu ajutorul tehnologiei?Lucrezi in sistemul de stat, privat sau independent?(artist, mestesugar).Ai contributie proprie (cat anume)sau decid altii pentru tine?

….....
.....
.....
.....
.....

21.Te supui regulilor, normelor ad literam, le sfidezi in totalitate sau le adaptezi?Care e relatia cu autoritatile?

….....
.....
.....
.....

22.Ce activitate te relaxeaza?

….....
.....

.....
.....

23.Urmezi rutina zilnic(in ce procent)sau faci lucrurile cretiv?(mereu altfel)?

….....
.....
.....
.....
.....

24.Ce anume nu-ti place sa faci si de ce?

….....
.....
.....
.....

25.Esti in armonie cu mediul in care traiesti?(comunitate, zona, tara, lume) Te situezi intr-o stare de acceptare cu participare sau intr-o stare de refuz, negare, critica pasiva? Faci ceva pentru ca lume asa devina mai buna?Ce anume?

….....
.....
.....
.....
.....
.....

26.In ce procent gandesti pozitiv sau negativ si cat anume pui in practica din ce gandesti?

….....
.....
.....
.....

27. Esti autentic (original) sau imiti (copiezi)?Iti urmezi intuitia sau faci ce spun altii? Te simti bine in pielea ta saua ai vrea sa sfii altcineva?(motiveaza)

….....
.....
.....
.....
….....

28.Esti multumit de tine si de viata ta?Te iubesti si te accepti si accepti tot ce ti se intampla sau lupti?Cum anume?

….....
.....
.....
.....

29.Ai conflicte interioare nerezolvate?Faci ceva ca sa le rezolvi?Ce anume?Reusesti sa te concentrezi sau

esti usor distras?

….
.....
.....
.....

30.Traiesti in lux, saracie sau te rezumi la esenta si ai tot ce-ti trebuie?

….
.....
.....
.....

31.Ai dorinte nesatisfacute?De ce?Sunt nerealiste sau nu contribui la indeplinirea lor?

….
.....
.....
.....
….

32.Esti in stare sa rezolvi situatiile care apar in viata cum?Folosesti tiparele, te raportezi la experienta altora , amani si-i lasi pe altii s-o faca sau resusesti sa atingi esenta problemei si s-o armonizezi cu realitatea ta interioara?

….
.....
.....
.....
.....

33.Ai studiat sau esti autodidact?Pui accent pe teorie sau pe latura practica?

….
.....
.....
.

34.Esti deschis la nou?Il adopti ad literam sau il adaptezi?

….
.....
.....
.....
.

35.Ce loc are absorbtia energetica si invatarea prin descoperire in viata ta?Cum anume se observa si ce progrese te-a ajutat sa faci?

….
.....
.....
.....

36. Esti o persoana puternica, neinfluentabila sau esti usor de sedus?Cum anume iei deciziile?Esti multumit de ele?Au efectul scontat?

….
.....
.....
….
.....

37.Cat de des iti schimbi garderoba si din ce motiv?Cat de des renovezi casa si biroul?Cat de important este acest lucru in viata ta?

….
.....
.....
.....

38.Actionezi sau reactionezi?Te manifesti echilibrat sau galagios?De ce?Ai stima de sine si respecte pentru ceilal
ti?

….
.....
.....
.....

39.Cand ai un anumit blocaj(suparare, critica, protest, refuz) cum il solutionezi?Cat dureaza?Apar des astfel de blocaje sau energia curge liber?

….
.....
.....
.....

40.Iti exprimi liber sentimentele, parerile, afectele sau le retii?

….
.....
.....
.....

41.In ce mod iti exprimi afectiunea fata de tine insuti si fata de altii?Comunici mental (superficial) sau profund?

….
.....
.....
.....

42.Traiesti cu bucurie, pasiune, ai un ideal sau lupti pentru supravieturire?Crezi ca atitudinea e importantapentru o echilibru, prosperitate si longevitate?

….

.....
.....
.....
.....

43.Iti place corpul tau si ai grija de el?Cum anume?

….....
.....
.....
.....

44.II ajuti pe altii ?Te raportezi in mod corect la ei?

….....
.....
.....
.....

45.Cum definesti fericirea?O simti (daca da cum anume)sau alergi dupa ea?

….....
.....
.....
.....

46.Faci alegeri constiente sau esti prin in goana dupa atingerea unor scopuri?

….....
.....
.....
.....

47.Te gandesti si la cei defavorizati de soarta?Dar la cei foarte bogati?Cum te raportezi la ei?

….....
.....
.....
.....

48.Esti amator de arta(mestesug) sau de distractii superficiale?Ai aptitudini artistice si le valorifici?

….....
.....
.....
.....

49.Traiesti in comuniune cu natura?Petreci timpul liber in exterior sau in interior?Mergi pe jos sau cu mijlocele de transport?(cat anume?)Te simti relaxat sau obosit?

….....
.....
.....

.....

50.Ce aspecte te multumesc in viata ta si ce ai vrea sa schimbi?Cum anume procedezi?Ai o viziune la nivel individual si global?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

II.CAUZELE PROFUNDE ALE BOLILOR SI ACTIVAREA FORTELOR IMUNE(DE APARARE)

Cauza adevarata a bolilor(dezechilibrelor or blocajelor energetice-asa cum le mai numim)este indepartarea de Divin(de Spirit) si identificarea cu Astralul(mentalul)

Corpul uman are mai multe invelisuri(straturi): la baza cel spiritual, urmeaza cel atmic sau sufletesc, mentalul (cu ratiunea si emotiile) si fizicul.**Daca Umanul nu se raporteaza la Esenta fiintei(Spirit) si se identifica cu fizicul, mentalul sau chiar atmicul, comite greseli grave care se inscriu in codul genetic si care pot fi corectate doar daca fiinta se reconecteaza la Centru (Spirit)**.Cand esti conectat la esenta fiintei, stii ce ti se potriveste si ce nu, stii ce sa faci, ce sa alegi, cum sa te relationezi la tine insuti si la lume, cum anume sa faci schimburile si intercatiunile energetice fara sa existe blocaje.

Daca te indepartezi de Spirit si te identifici doar cu nevoile fizice, emotionale sau sufletesti, pierzi din vedere celelalte aspecte si creezi blocaje care duc la afectiuni grave.Daca pe linie ancestrala ai mostenit un cod genetic "bolnav"(predecesorii tai au gresit fata de Spirit si greselile s-au inscris in ADN si au fost transmise)-poti sa schimbi tiparele din codul genetic , recentrandu-te la esenta, cu ajutor si ghidaj terapeutic holistic (e important sa fie t**erapeut holistic** caci aceasta vindecare cuprinde toate aspectele vietii: dieta, odihna, viata sociala, afectiva, spirituala, morala, munca si creatie, originalitate).

Conectarea la Spirit duce la o vindecare completa si durabila nu doar aparenta si temporara caci Spiritul integreaza toate nevoile fiintei , atat la nivel divin cat si uman: viata spirituala si morala, sufleteasca iubire de sine si de semeni,comuniunea cu natura, echilibrul mintii prin integrarea acesteia in slujire si creatie, exprimarea emotiilor prin arta, armonia corpului fizic prin intrunirea tuturor acestora dublate de abundenta: hrana, si cele necesare traiului in plan uman.

Identificarea fiintei cu astralul(mintea,dorintele) creaza karma:duce la indepartarea de adevar, la acumularea de energii straine fara baza reala si la crearea de datorii karmice. Reechilibrarea se face iesind din minte si identificandu-te cu adevarata inima: daruind si iubind neconditionat : dharma.

Armonia fiintei umane se produce atunci cand exista un echilibru perfect intre divin si uman.

Blocaje mentale care conduc la boli:

BLOCAJ IN ZONA	**PROBLEMA CREATA/SOLUTIA**
CAPULUI CEFEI	*FORTAREA MENTALA A ASPECTELOR VIETII *TEAMA DE DESCHIDERE SPRE NOU
URECHILOR PRESIUNE IN ZONA PIEPTULUI CRAMPE MUSCULARE	*DESCHIDEREA SPRE ASTRAL-IGNORAREA VOCII SPIRITULUI *TEAMA DE A EXPRIMA PROPRIA POZITIE *BLOCAREA FLUXULUI NATURAL AL ENERGIEI.FORTARE AMENTALA A UNUI ASPECT.

BURTII	* EXCES DE HRANA PENTRU A UMPLE GOLUL SUFLETESC SI EMOTIONAL, SPIRITUAL.
SISTEMULUI NERVOS ARTICULATIILOR	*GANDURI SI EMOTII NEGATIVE *DORINTE NESANATOASE, EGOISM *UTILIZAREA NECORESPUNZATOARE A DARURILOR NATURALE. *RIGIDITATE, FIXITATE MENTALA. *EXCES DE SPIRIT CRITIC, INCAPACITATEA DE APRECIA SI DE A SE BUCURA DE VIATA
INFECTII/SECRETII(PUROI) TOXINE IN SANGE ANEMIE VASCOZITATE, CIRCULTIE PERIFERICA PROASTA	*FURIE NEEXPRIMATA *RIGIDITATE, FIXITATE, ASPRIME,INCHISTARE. *STAGNARE.LIPSA EVOLUTIEI *NEFOLOSIREA TALENTELOR IN SCOPUL SLUJIRII.
DIAREE, HEMOROIZI CONSTIPATIE	*FRICA, INCORDARE *FALS SISTEM DE PROTECTIE CARE SE INTOARCE IMPOTRIVA ORGANISMULUI FIINDCA ESTE DAUNATOR. *ATASAMENT DE SCHEME VECHI-INCHISTARE. *REFUZUL COMUNICARII CU EXTERIORUL IN AFARA SCHEMELOR.
GATULUI SINUSURILOR	*TEAMA DE EXPRIMARE *REFUZUL DE ADULMECA SITUATIILE SI OAMENII DE A LE SIMTI, FARA A MENTALIZA
GRIPA	*CONFUZIE PE TOATE PLANURILE.GRIPA-FOCUL CARE MATURA ENERGIILE VECHI

VIRUSI TUMORI	.ADUCE CLARITATE. *LIPSA DE INCREDERE IN SINE.HRANA DIN EXTERIOR(CONSTIINTA DE MASA IN LOC DE PROPRIILE VALORI) *REFUZUL EVOLUTIEI-NEREALIZAREA SCOPULUI INCARNARII
INIMII RESPIRATIEI PLAMANILOR TENSIUNII ARTERIALE	*ASCUNDEREA ADEVARATELOR SENTIMENTE IN ADANCUL FIINTEI *REFUZUL DE A ACCEPTA CURSUL NORMAL AL VIETII *INCERCAREA DE A FORTA IN FAVOAREA UNUI ASPECT. *ATENTEI EXCESIVA PE PLANUL MATERIAL IN DAUNA CELUI SPIRITUAL. *IUBIRE LIMITATA-INCADRATA IN TIPAR ESI CONDITIONATA *LIPSA DE COMPASIUNE SI INTELEGERE.
OCHILOR	*VEDERE LIMITATA INGUSTA-DOAR ASPECTUL DE SUPRAFATA, NU INTREAGA PANORAMA CU TOATE ASPECTELE EI.
RINICHILOR FICATULUI SPLINEI	*REPRIMAREA TALENTELOR, DORINTELOR, EMOTIILOR POZITIVE SI NEGATIVE, PASIUNII, IDEILOR SI FRICA DE A SE EXPRIMA. *AUTOCENZURA, REFULAREA, LIMITAREA, FORTARE AANUMITOR MANFESTARI IN DETRIMENTUL ALTORA(TASAMENT FAR AMANIFESTARE LIBERA) *URA, MANIE , SPIRIT PREA CRITIC, *FOC INTERIOR NEEXPRIMAT, NETRANSFORMAT. *OBSESII, NEEXPRIMAREA PLENARA A IUBIRII.

SPATELUI SOLDURILOR	*EXECUTAREA INTOCMAI A SARCINILOR, FARA DISCERNAMANT *SENZATIA DE RESPONSABILITATI COPLESITOARE-MENTALE, NERAPORTATE LA SPIRIT. *APAR DURERI SI LA RUPEREA DE VECHILE SCHEME, DECSHIDEREA LA NOU. *LIPSA DISCERNAMANTULUI-EXECUTI AUTOMAT CE SPUN ALTII
GLANDELOR	*NEPUTINTA EXPRIMARII PROPRIULUI PUNCT DE VEDERE: FIE UMILINTA FIE MANDRIE EXAGERATA.(TIROIDA) *GLANDA PINEALA-ACTIVAREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI (INTERIOR), A SIMTURILOR INTEGRATE
VEZICA BILIARA GREATA .VARSATURI	*INGUSTIME MENTALA *RESPINGEREA SAU REZISTENTA MENTALA IN FATA UNEI SITUATII, PERSOANE, IDEI, CURENT.
PICIOARELOR GENUNCHILOR	*REFUZUL DE A MERGE MAI DEPARTE *RUPTURA INTRE DIVIN SI UMAN: INDEPARTARE DE SCOPUL REINCARNARII
SISTEMUL DIGESTIV PARAZITI RAU DE TRANSPORT	*REFUZUL DE A DIGERA SI ASIMILA EXPERIENTELE DE VIATA. *HRANA DIN EXTERIOR, NEADAPTATA LA PROPRIILE VALORI SI NECESITATI. *FRICA DE A PIERDE CONTROLUL
PIELII	*TEAMA DE AFI TU INSUTI *NEEXPRIMAREA IUBIRII, CRUZIME, RAUTATE.
DINTILOR DIABET	*INCAPACITATEA DE A-SI STAPANI EMOTIILE SI DE A LUA DECIZII. *EGOSIM, SATISFACEREA CAPRICIILOR, PROBLEME IN RELATII

ORGANENELE SEXUALE SI ANEXE (PROSTATA, OVARE)	*AGRESIVITATE FATA DE SEXUL OPUS. *DIRECTIONAREA GRESITA A ENERGIEI SPRE MINTE IN LOC DE INIMA.

Identificarea cu aspectul de cea mai joasa vibratie al fiintei umane: mintea duce la indepartarea de Spirit si de Vocea Divina, deschiderea spre Astral (vocile mentale, aspectele, dorintele care incearca sa-ti conduca viata, avand fiecare agende diferite) duce la serioase blocaje la toate nivelele.

Cand ne situam in minte, ne hranim din afara: tu te hranesti si constiinta de masa se hraneste de la tine (ataca sistemul imunitar, organele).

Calea Divina si reechilibrarea este iesirea din minte, identificarea cu Sinele, iubire neconditionata fata de tine si semeni, slujire, creatie si integrarea mintii in Opera de Creatie. Tot ceea ce dobandim se obtine cu participare, nimic nu este de-a gata:hrana, haine, obiecte, bunuri si bani, relatii): cauti in tine insuti, valorifici darurile naturii (talentele interactionand cu materia din extreior si creand) si primesti ceea ce este potrivit cu energia ta.

Exemple de probleme, cauzele si solutionarea lor:

PROBLEMA	CAUZA	SOLUTIA
MIOPIA SAU ALTE DEFECTE DE VEDERE	*VEDERE INGUSTA, LIMITATA LA UN ASPECT(MENTAL SAU FIZIC SAU SUFLETESC-FARA A FI INTEGRATA) *SITUAREA IN MINTE-HRANA DIN EXTERIOR	*oxygenarea creierului(aerisire, natura, apa, respiratie) *folosirea altor simturi, nu doar a ochilor *orientarea bazata pe vocea interioara nu pe stimuli exteriori *suplimente nutritive
CELULITA, VERGETURI	* HRANA IN EXCES-CA SA SATISFACA PLACERILE MINTII(GUST, COMFORT, UMPLEREA GOLULUI SUFLETESC) SI NU NEVOILE REALE ALE CORPULUI *REACTII LA EMOTII SI DRAMA EXTERIOARE(STRESS) *RIGIDITATE (PIELEA NU E ELASTICA)CONSERVA SI STOCHEAZA ENERGII(TOXINE) IN LOC SA LE ELIBEREZE SI SA REVINA LA FORMA NORMALA.	*hrana putina cantitativ dar foarte variata *dieta proteica preponderent vegetala *aminoacizi pentru digestie(ananas, papaya), ciuperci si alge. *dieta variata(evitarea acelorasi alimente si combinatii) *masaj si exfoliere cu sare *bai calde cu plante *unt de cacao, extract de melc *activitati si lucruri noi, iesirea din tipare vechi *abordarea vietii intr-un mod nou, propriu. *colagen vegetal si alantoina.
CONSTIPATIE/DIAREE	*INCHIDERE SI REFUZ DE	*hrana variata dar putina cantitativ

	COMUNICARE CU EXTERIORUL *SITUAREA IN ANUMITE SCHEME MENTALE FIXE SI ATASAMENTE. REFUZUL SCHIMBARII-CONSTIPATIE *DIAREE-NEASIMILAREA HRANEI(INFORMATIILOR DIN EXTERIOR) CACOI NU SUNT POTRIVITE CU NEVOILE ESENTIALE ALE FIINTEI. *INTOXICATIA CU METALE GRELE-CONSTIINAT DE MASA -DIAREEA=MECANISM DE APARARE-ELIMINA CEEA CE E TOXIC.BLOCAREA EI INTOXICA ORGANISMUL.	care sa satisfaca toate nivelele, nu doar fizic. *multe vegetale crude precum varza, dovlecel, telina, struguri. *tarate si alge marine *cafea sau guarana in cantitati mici. * la nivel sufletesc: deschidere , lipsa de fixitate, rigiditate: idei noi, moduri noi, obiceiuri noi.
PARAZITI (ENTITATI CARE SE HRANESC CU ENERGIA TA (LA NIVELUL ORAGNELOR: STOMAC, INSTIN, FICAT, RINICHI).ATACA SISTEMUL IMUNITAR, SISTEMUL NERVOS.POT PROVOCA BOLI GRAVE SI DECES.)	*HRANA DIN EXTERIOR(DE LA CONSTIINAT DE MASA) *NEASCULTAREA VOCII INTERIOARE: NU FACI CE SIMTI, FACI CE SPUN ALTII. *NEVALORIFICAREA TALENTELOR : CREATIVITATE, PASIUNE, FOC INTERIOR, BUCURIE, IUBIRE SI DARUIRE NECONDITIONATA * MENTALITATEA DE TURMA: IGNORAREA UNICITATII, ORIGINALITATII.	*hrana potrivita, putina si variata care sa ajuta corpul sa faca fata vietii cotidiene, nu sa-i ingreuneze activitatea. *evitarea mancarurilor grele si in cantitate mare *gatitul folosind condimente *multe lichide, antioxidanti, *integrarea tutror gusturilor sarat, acru, dulce, iute, amar *plante precum ventrilica, obligeana care ajuta corpul(mentalul) sa iasa din sfera influentelor astrale si sa revina la vointa divina(condus de spirit)
PROBLEME , ARTICULARE CRAMPE MUSCULARE	*HRANA EXCESIV DE MULTA, PENTRU MINTE (EXCES DE CARBOHIDRATI, DULCIURI)-DUCE LA INGREUNAREA CORPULUI, LA OBOSEALA, EXCES DE TOXINE. *RIGIDITATE, LIPSA DE FLEXIBILIATE *INTERACTIUNI MENTALE EXCESIVE *EXCES DE HRANA IN DAUNA	*schimbarea sferei de interactiune din minte in inima: lucru cu mainile, hrana putin calorica is foarte simpla *dieta proteica vegetala (si peste oceanic gras-contine ulei omega) *grasimi vegetale ecologice si putine, putine dulciuri, multe lichide *miscare lenta si masaj *RELAXARE SI DETOXIFIERE LA TOATE NIVELELE(apa,

	LICHIDELOR *NERESPECTAREA RITMULUI ACTIVITATE-PAUZA-TOXINE ACUMULATE, BLOCAJE	respiratie, remedii din plante)-oridine in viata si in ganduri, prioritati *eliminarea influentelor straine si stabilirea propriului ritm si stil de viata *suplimente si plante diuretice combinate cu cele care stimuleaza circulatia(castan, alun) *INFUZIE ENERGETICA NON MENTALA(PRIN BURIC)-nu doare.Energia este eliberata, doar sentimentul ramane.

ACTIVAREA FORTELOR IMUNE

FORTELE IMUNE SUNT MECANISME DE APARARE ALE ORGANISMULUI, ASCUNSE ADANC IN INTERIORUL NOSTRU.

CAND MINTEA SE HRANESTE DIN EXTERIOR, E ATACATA-CORPUL DECLASEAZA AUTOMAT MECANISME DE APARARE MENITE SA ATRAGA ATENTIA ASUPRA PROPRIULUI CORP, NU ASUPRA EXTERIORULUI(FEBRA, REACTII CUTANATE, ERUPTII, INFECTII-PUROI).

ACTIVATI VECHII VIRUSI SI APOI MERGETI IN INTERIOR CA SA ACTIVATI SI SA STIMULATI FORTELE IMUNE: IUBITI-VA SI ACCEPTATI-VA! CU AJUTORUL FORTELOR IMUNE, INTEGRATI VIRUSII SI TRANSFORMATI-I IN ENERGII CARE SERVESC CREATIA!

.REMEDII INTEGRATE SI RIDICAREA VIBRATIEI

TIPURI DE REMEDII	EFECTE
Plante(ceauri, macerat, tincturi, capsule)	Ridicarea vibratiei (usurarea interactiunilor blocate)
Alimente	Tranzitie usoara intre stari;deconectare de mental Hranire, revitalizare.
Haine , incaltari si obiecte personale	Eliberarea de trecut, emotii . Crearea unei noi atitudini, mod de viata, deschiderea unei noi perspective.
Unelte de hobby si lucru;materiale si materii prime	Implicarea mentalului creativ in vindecare.(infuzie de energie noua;optimism, o noua abordare-maniera proprie)
Ghidaj(carti, maestri, prieteni)	Extinderea energetica Ridicarea vibratiei, eliberarea de trecut;o noua abordare
Experiente complete(calatorii, spectacole)	Entuziasm, energii noi
Creatie(arta , muzica, literatura, gatit, moda etc)	Bucurie, redefinirea sensului vietii

Interactiuni corecte (un nou tip de relatii-constructive si bazate pe schimburi reciproce)	Deblocarea energiilor;schimburi corecte;beneficii reciproce
Alegeri constiente	Trezire spirituala;cresterea calitatii vietii
Un nou sistem de valori (spiritual)	Sursa energiei:interioara Eliberarea de ego, de iluzia cu “altii”
Circulatia libera a energiei (Prosperitate)	O noua abordare a vietii-care influenteaza si mediul Simplitate si abundenta ;moderatie si interactiuni variate.

La inceput remediile sunt alese de catre subiect din cele deja existente, iar cu timpul, ele pot fi preparate la cerere, sau de catre subiect (la inceput cu ghidaj, asistenta);**important este ca subiectul sa participe, sa doreasca si sa initieze procesul de vindecare si crearea remediului.**

E imnportanta si acceptarea totala pentru a beneficia de ele.

NODURILE ENERGETICE(BLOCAJELE MENTALE-KARMICE)SI PROBLEMELE DE SANATATE

NODUL ENERGETIC(BLOCAJUL)	ZONA AFECTATA
FORTAREA MENTALA A DECIZIILOR. REZISTENTA LA SCHIMBARE. COMPORTARI EGOSITE(MENTALE), INDEPARTATE DE SCOPUL VIETII	CAPUL
DESCHIDEREA SPRE ASTRAL-IGNORAREA VOCII SPIRITULUI-	URECHILE
SE MANANCA PREA MULT CA SA SE UMPLE GOLUL DIN SUFLET	BURTA
TEAMA DE NOUTATE	CEAFA
REFUZUL DE A FOLOSI TALENTELE IN FOLOSUL OAMENILOR	CIRCULATIA SANGELUI(ANEMIA, VASCOZITATE)
TEAMA DE A EXPRIMA PROPRIILE PARERI SAU DE A SOLICITA CEVA	DURERI IN PIEPT(ANGINA)

RIGIDITATE, SPIRIT CRITIC	ARTICULATIILE
GANDURI NEGATIVE, UTILIZAREA NECORESPUNZATOARE A CALITATILOR SI CUNOSTINTELOR	SISTEMUL NERVOS
REFUZUL EVOLUTIEI-NEREALIZAREA SCOPULUI INCARNARII	TUMORI
FUGA DE REALITATE(IN ALTE TARAMURI)	MOARTE CLINICA(COMA)
MANIE NEEXPRIMATA	SECRETII(PUROI)
RIGIDITATE , FIXITATE MENTALA, ASPRIME FATA DE TOTI SI DE TOATE. NEEXPRIMAREA SENTIMENTELOR ADEVARATE	TOXINE IN SANGE
ATASAMENT DE SCHEME VECHI	CONSTIPATIE
EGOISM, SATISFACEREA CAPRICIILOR, PROBLEME RELATIONALE	DIABET
INCORDARE, TEAMA, UN SISTEM DE	

PROTECTIE FALS CARE SE INTOARCE IMPOTRIVA ORGANISMULUI(BOALA AUTOIMUNA)	DIAREE, HEMOROIZI
EMOTII, DIFICULTATEA DE A LUA DECIZII	DINTII
URA, MANIE, SPIRIT PREA CRITIC	FICATUL
TEAMA DE A SE EXPRIMA, DE A INTREBA.	GATUL
RUPTURA INTRE SUFLETESC SI FIZIC-INDEPARTARE DE SCOPUL INCARCNARII	GENUNCHII
CONFUZIE SUFLETEASCA	
NECREDINTA LUPTA INTRE MENTAL SI SUFLETESC	GRIPA
IUBIRE LIMITATA, LIPSA DE COMPASIUNE SI INTELEGERE.	VIRUSI (HEPATITA)
ASCUNDE ADEVARATELE SENTIMENTE	TENSIUNE ARTERIALA(HIPO SI HIPER)
VEDERE LIMITATA, INGUSTA, DOAR CE E VIDENT, SUPRAFATA.	INIMA
REFUZ DE A MERGE MAI DEPARTE	OCHII

	PICIOARELE
TEAMA ED A FI TU INSUTI, DE ATE EXPRIMA PLENAR SI TOTAL. CRUZIME FATA DE CEI SLABI.	
	PIELEA
AGRESIVITATE FATA DE SEXUL OPUS. DIRECTIONAREA GRESITA A ENERGIEI SPRE MINTE IN LOC DE INIMA.	
	PROSTATA
FRICA DE A NU PIERDE CONTROLUL	
	RAU DE TRANSPORT
REFUZUL DE A ACCEPTA CURSUL NORMAL AL VIETII	
REFULARE(NEEXPRIMAREA DORINTELOR, TALENTELOR, CAPACITATILOR, CREDINTELOR, IDEILOR)	RESPIRATIA
	RINICHII
NEASIMILAREA EXPERIENTELOR DE VIATA	
EXECUTAREA INTOCMAI A SARCINILOR DIFICILE, FARA DISCERNAMANT. RESPONSABILITATI DIN CE IN CE MAI MARI, COPLESITOARE.	SISTEMUL DIGESTIV
	SPATELE
OBSESII, NEEXPRIMAREA IUBIRII	
LIPSA DE UTILIZARE A PROPRIULUI ARBITRU(FACI CE SPUN ALTII)	SPLINA

UMILINTA, NEPUTINTA EXPRIMARII PROPRIULUI PUNCT DE VEDERE	SOLDURI
ACCENT PREA MARE PE MATERIE	TIROIDA
RESPINGERE A UNEI SITUATII, EVENIMENT, PERSOANE, IDEI	PLAMANII
INGUSTIME DE SPIRIT	GREATA, VARSATURI
	VEZICA BILIARA

III. VINDECAREA TRECUTULUI

******Calatoria in 3D pentru a revedea evenimentele din perspectiva multidimensionala (perceperea lor mental, "judecand" aspectul de suprafata creaza traume-ne atasam de unele forme si manifestari respingandu-le pe altele) vindeca trecutul si ofera o noua perspectiva asupra vietii, care ne ajuta sa ne traim prezentul bucurandu-ne de viata si sa ne construim viitorul, pe baza alegerilor noastre .**

******Cand devii constient de Sine si de lumea inconjuratoare, iti poti schimba destinul (destinul este un set de tipare, iar prin alegeri constiente, se iese din tipare si se paseseste pe Drumul propriu)**
Actiunile tale te modeleaza energetic, ccai nu mai esti ceea ce ai fost, ci devii ceea ce alegi.

******Vindecarea poate avea loc si prin informatii (care vin la tine prin intermediari: o carte, un maestru, cineva apropiat, locuri, activitati, obiecte) sau direct prin revelatii :acele informatii produc o schimbare profunda: constientizezi "deficientele", "perceptiile deformate", le inlaturi (stergi programele distructive prin crearea de "retele neutre") si apoi introduci programe noi, benefice.**

Perceptii deformate si corectarea lor:

1.Lucrurile care credem ca ne deranjeaza sunt de fapt "programe mentale" care se bat cap in cap cu ale noastre;noi am fost setati sa functionam intr-un anume fel (in liniste, cu calm, cautand comfortul, ducand un anume stil de viata, utilizand anumite produse si servicii), iar viata ne ofera uneori exact contrariul: galagie mare dezordinea aspectelor care nu primesc atentie in timpul ascensiunii, agitatie caci grilele pamantului se schimba si lipsa comfortului caci traversarea "golului ascensiunii" e anevoioasa,necesitatea schimbarii stilului de viata si adaptarii lui la conditiile prezente, alegerea altor produse si servicii integrate caci vechile alegeri sunt mari consumatoare de energie si greu de sustinut in cadrul muncii alchimice de Evolutie.
Incadrarea energiei in tipare fixe (urmand programarile dobandite) stagneaza Evolutia caci nu primim decat ceea ce am fost setat, iar de daruit daruim la fel.
Iesirea din tipare e benefica insa nu doar la nivel de individ (caci nu poti evolua singur, daca ceilalti continua sa -si desfasoare viata in tipare), ci la nivel de grup, comunitate: fiecare trebuie sa incerce sa accepte si alt tip de energii, de forme de manifestare , nu doar cele cu care a fost obisnuit ca sa putem evolua.

2.Cand te deschizi cu adevarat fata de cineva si-i spui ca il(o) iubesti, adevaratul sau potential iese la iveala.
Multi oameni fug de adevaratele sentimente, de exprimarea lor, de implicare totala caci se tem de suferinta, insa nu stiu ce pierd:raman inchistati, frustrati si duc o existenta searbada, in tipare, nu traiesc cu adevarat.
E natural ca , atunci cand te deschizi, ies la suprafata si "gunoaiele" din trecut, deseurile, conflictele nerezolvate care trebuie vindecate si toate acestea dor, e adevarat ca pentru a iubi trebuie sa renunti la egoism si sa alegi calea de mijloc, cea a recocilierii tuturor aspectelor in jurul centrului fiintei : Sinele divin, insa e deosebit de frumos!

3.Uneori nu simtim nevoia de hrana fizica, ci alegem sa ne hranim cu sentimente si ganduri, insa si aici trebuie sa fim selectivi: daca simtim ca aceste ganduri ne fac rau, ar trebui incet incet sa alegem altceva.
Trebuie sa renuntam la rezistenta: atunci cand din mediu receptam energii mentale joase (ganduri si emotii negative) , sa nu ne opunem, sa incercam sa le primim in inima,sa le simtim energetic in profunzime, caci ele au venit sa fie vindecate prin acceptare neconditionata si prin infuzie de iubire

profunda, divina;atunci cand radiem asupra lor, ele isi schimba vibratia si energia se transmuta: sunt inlocuite de altele de vibratie mai inalta.

4.Schimbarea in viata se face" pas cu pas" ca sa putem invata lectiile si asimila mesajele (nerabdarea si graba dauneaza)

5.Mesajele Universului ne comunica ceva despre noi insine: ceva ce ne impotrivim sa facem;orice forma de manifestare aduce un mesaj profund: scuturatul in loc de spalatul covoarelor " refuzi sa transformi gunoaiele si ele vin inapoi", mancarea "cauti comfort, protectie si siguranta in exterior-schema mentala veche", galagia "lupta interioara intre aspecte, ganduri opuse", mizeria "nevoia de curatenie interioara", fisuri sau crapaturi "energiile mentale de suprafata sunt vechi si nu mai sunt sustinute, trebuie inlaturate si inlocuite cu altele noi"

Mentalii care te necajesc sunt aspecte, blocate de asemenea in scheme vechi, atasati de trecut.
Energiile trebuie miscate sub o forma sau alta, trebuei mers pe feeling si iesit din tipare;incet incet , atasamentele dispar.

6.Impotrivirea la schimbare e un refuz de a privi in interior.
Continuand mereu viata dupa aceleasi tipare, actionam automat, ne indreptam mereu spre exterior(mental) si refuzam sa ne oprim si sa privim in interior, sa devenim constienti de noi insine, de schimbari, de percepii si sentimente si sa abordam lumea altfel.
Trecutul ofera doar niste potentiale pe care le putem valorifica altfel, in functie de ceea ce simtim, insa exista mereu si alte potentiale, se deschid noi usi pe masura ce pasim constient .
Daca refuzam sa devenim constienti, ramanem prizonierii trecutului, automatismelor si simtim frustrare si limitare, insa acestea sunt nimic altceva decat propria noastra impotrivire de a simti energiile si de a schimba forma de manifestare.

7.Energiile pe care le atragi sunt pe masura dorintelor tale : diminueaza-ti necesitatile, mergi la baza si vei avea parte de energii inalte!

Dorinta creaza simptomul:orice efect extern e rezultatul unui tipar de gandire.

Renunta la atasamentele (de materie si tipare vechi)si te vei simti liber cu adevarat!

8.Incercand sa fim ca altii, ne contractam si ne" stafidim" sufletul.
Fiecare a venit pe aceasta planeta sa fie el insusi!

9.Oamenii cauta apreciere pentru lucrurile constructive si acceptare pentru celelalte (nu poti insa sa nu le atragi atentia cand sunt departe de adevar, daca sunt pregatiti sa asculte si asimileze informatia ajutatoare).
Aspectele doresc mereu atentie, de aceea e nevoie de focalizare multidimensionala.

10.Universul poate sa-mi trimita numai ceea ce este in constiinta mea:daca e limitata, trebuie sa extind!
Niciodata nu poti cere ceva ce nu exista deja creat in interiorul tau!

11.Deprogramarea se poate face prin acordarea atentie opusului:daca vrei sa slabesti, gateste in loc sa manaci, daca vrei sa te simti bine, iubeste neconditionat, daca vrei sa ai ganduri bune,trimite-le catre cineva si ele se vor intoarce la tine!

12.Uneori putem simti frustrare pentru ca ne-am dat puterea altora (ne-am pus increderea in forte exterioare, in loc s-o cautam in noi insine).Acest comportament poate fi deprogramat, pur si simplu

creand “peste ceea ce este in prezent” asa cum iti spune inima ta!

Cateva programe mentale distructive si manifetarile lor in plan fizic:

***Probleme cu inima si sangele -e afectata bucuria de a trai**

***Probleme cu stomacul-nu digeri experientele noi**

***Probleme cu organele sexuale-lipsa de apreciere a trupului, ca manifestare a iubirii divine , nu ca abuz.**

***Artrita-sentiment prea critic**

***Durerea-sentimente de vinovatie**

***Accidente cerebrale-incercarea fortata de schimbare a directiei**

***Umflarea-innabusirea sentimentelor reale**

***Tumorile-cresteri false (cultivarea unor sentimente si ganduri negative)**

***Probleme cu pielea-probleme cu afirmarea individualitatii.**

***Probleme cu bratele-a e afectata capacitatea de a imbratisa evenimentele vietii (flexibilitatea si capacitatea de aschimba directia)**

***Apatia-impotrivirea fata de sentimente(lipsa de sensibilitate)**

***Apetit excesiv-nevoia de protectie**
Pierderea apetitului-protejarea sinelui, neincrederea in viata.

***Astm-senzatia de sugrumare**

***Bataturi-durerea si frica exprimate in forma solidificata (veche);inchistare**
***Mainile-caile de a confrunta si trata experientele vietii**

***Nebunia-retragerea, fuga de oameni, de mediu de viata insasi.**

***Crize nervoase-concentrarea doar asupra ta, blocand canalele comunicarii.**

***Paralizie-impotrivire, fuga de ceva sau cineva.**

***Echilibru-lipsa de concentrare, imprastiere mentala**

***Avort-frica de viitor(refuzul lui “acum” amanatul “ pe mai tarziu”)**

***Probleme de drenaj limfatic-lipsa exprimarii dragostei si focalizarii pe exprimarea pasiunii si bucuriei de a trai.**

***Psoriazis-frica de a nu fi ranit;neasumarea propriilor sentimente.**

***Probleme cu sinusurile-cineva din viata ta te irita/ai falsa credinta ca se sprijina pe tine(prin aceasta atitudine iti dai puterea altuia).Noi insine cream realitatile si experientele noastre!**

Puterea subconstientului

***Subconstientul trebuie curatat de idei vechi (dobandite sau imprumutate de la altii, care ne-au folosit candva, ne-au ajutat sa acumulam experienta,dar acum sunt total neproductive: nu servesc Evolutiei si Creatiei Noii Lumi)**

***Eul uman e limitat, eul divin e nelimitat, acesta din urma trebuie sa invinga. Spiritul e mai puternic decat mintea, el trebuie sa conduca si sa spuna: "voi depasi situatia".**
Mintea (constientul) trebuie subordonata Spiritului(subconstientul):trebuie sa i se impuna gandire constructiva(fara NU), trairea vietii cu bucurie, daruirea neconditionata, flexibilitate mentala (spectru larg de abordari si solutii), tipare reinnoite, interactiuni corecte cu mediul, alegeri din pasiune, creativitate in abordarea vietii de zi cu zi.
Subconstientul trebuie sa fie mereu treaz si sa subordoneze constientul, impunandu-i noi programe (tipare, interactiuni): ceea ce subconstientul sustine, transmite constientului si apoi se materialzeaza in realitate-tot ce creezi in subconstientul tau se manifesta in exterior("Fie totul dupa credinta ta")

***Educatia de tip mental formeaza dinspre exterior spre interior(educatia patrunde din constient in subconstient); e un mare pericol caci gandurile si programele pot fi gresite si neadaptate fiintei si mediului , iar pe aceasta cale ele patrund in adancime(in subconstient) si sunt greu de eliminat-e nevoie de trezire spirituala si de mobilizare a fortelor proprii, latente pentru eliminarea a tot ce e strain, daunator si venit din afara ca sa fie inlocuit cu ce e propriu si venit pe cale naturala: din interior spre exterior (subconstientul trezit se curata de deseuri mentale, emotionale, de tipare gresite si isi construieste altele, viabile, pe baza propriilor valori)**

***Hipnoza este mentinerea subconstientului intr-o stare de adormire, pentru ca constientul sa fie receptiv la influente exterioare: imediat ce influentele sunt acceptate, incep sa-si faca efectul: fiinta se indeparteaza de propriile valori si de vocea interioara si actioneaza automat pe baza de stimuli exteriori.(sugestiile au putere daca sunt acceptate mental, iar mentalul este susceptibil, vulnerabil, daca subconstientul nu este treaz.)**

***Mentalul obiectiv este format prin observatie, descoperire, experienta proprie, in timp ce mentalul subiectiv prin comunicarea cu "lumile paralele"(informatii sosite prin telepatie)**

******De la o viata la alta se transmite doar experienta (iubirea si intelepciunea), partea de evolutie spirituala.**
Cei spiritualizati au avut multe vieti si au experienta bogata (viata interioara extrem de bogata).Ei stiu pur si simplu anumite lucruri , cunosc ce se intampla in jurul lor(se numeste cunoastere prin gnost-intelepciune intuitiva, cunoastere cu inima) si poi ajuta si ghida si pe altii mai putin evoluati, daca acesti nu blocheaza mental comunicarea.

Daca cei spiritualizati asculta de minte (caci au avut si ei in trecut experiente mentale, bazate pe magie neagra si s-au legat de energii joase, indepartandu-se partial de Spirit, atunci "caderea" lor influenteaza si pe altii)Cand reusesc sa se elibereze de minte si de legaturile karmice si pot din nou accesa Sursa, ei pot fi de folos Umanitatii in sensul Evolutiei si Trezirii spirituale.

******Prin interactiuni mentale ('fac ce vreau eu sau ce vrea celalalt") se fac transferuri energetice la nivel superficial (de la minte la minte) fara a merge in profunzime, la esenta, la partea divina.**
Programele mentale sunt vechi, virusate, contin informatii deformate, nefolositoare, multe reziduuri si gunoaie acumulate de-a lungul timpului.
Adevarata vindecare, la toate nivelele este prin actiuni non mentale: atunci cand ceri ceva sa fie la nivel divin, profund, la fel atunci cand oferi.Raspunsul potrivit nu vine imediat ci intarzie caci Universul nu-ti da de-a gata ce ai cerut ci iti deschide Calea.

******Energiile psihice :tristete, deprimare, agresivitate, irascibilitate, agitatie sunt mentale, de suprafata. Ele pot veni din mediu si sunt absorbite pentru a fi transformate sau pot veni din trecut (din interactiuni mentale de suprafata).Depasirea lor echivaleaza cu Reunificarea cu Sinele Divin.**

******Vindecarea echivaleaza cu Crearea unei stari de Acceptare (depasirea mentalului, a dorintelor egoiste, a blocajelor si filtrelor, a dualitatii) in scopul Transmutarii Energiei (Shift energetic) care conduce la Evolutie.**

******Nu manifestarile exterioare ne fac rau (galagia, seductia), ci interpretarea lor, filtrarea mentala, incadrarea in tipare.Mentalul nostru este de fapt problema : cand vom reusi sa-l transcedem si sa depasim barierele/filtrul mintii, atunci vom atinge starea de echilibru si armonie.**

******Cand ne aflam sub hipnoza, primim sugestii transmise prin intermediul entitatilor de la nivelul la care ne aflam (daca ne aflam la nivel jos mental, primim sugestii distructive, atacuri psihice de la entitati mentale joase).Daca ne ridicam vibratia (transcedem mentalul si transmutam energiile) primim energii spirituale pure.**
Sugestiile patrund in constient si apoi in subconstient daca sunt destul de puternice (O persoana puternica, cu incredere in Sinele Divin si-n fortele proprii nu este vulnerabila si susceptibila la energii mentale).
Neincrederea /vulnerabilitatea pe plan spiritual deschide Calea catre Fortele Astralului care vin sa seduca si sa manipuleze, atacand zonele in care exista goluri energetice (vulnerabilitate).

****Perspectiva limitata asupra vietii duce la blocaje(stagnare, paralizie).Largirea perspectivei prin introducerea unor noi tipuri de schimburi energetice si interactiuni duce la echilibrare si vindecare.**

****Mentalul e prea greu si dens (prea multe programe, agende care interfereaza unele cu altele, se impiedica unele pe altele).**
Iesirea din minte prin renuntarea la dorinte, tipare, deprogramare coincide cu revenirea la vointa divina

si conduce la reechilibrare:mentalul se supune, este integrat in Creatie daca participa (se supune Spiritului-materie usoara/doar esenta, animata de sentiment)

****Tot ce e natural e plin de armonie (nu se poate compara cu ceea ce incercam sa dirijam sau sa controlam mental-exemplu peisajele naturale, salbatice versus cele create de om): mentalul e de suprafata si contine energii in dezechilibru, nearmonizate ("iei energie dintr-o parte si pui in alta"-prea putin sentiment si materia prea densa) in timp ce naturalul e profund, echilibrat si armonios la toate nivelele, desi nu atat de "perfect" la suprafata.**

****Cu cat te cunosti mai bine, cu atat vei sti daca esti pe drumul tau sau daca incerci sa fortezi o usa care este inchisa.**

****Valorile esentiale nu s-au schimbat: se darama doar iluziile, ceea ce se afla la suprafata, tocmai pentru a putea merge in profunzime si a explora adacimile constiintei umane.**

**** A darui neconditionat, fara a astepta sa ti se raspunda, fara a forta mental manifestarile este suprema forma de iubire indreptata catre Univers.**
In interactiunile non mentale, fiecare ofera ce simte si ce poate, energiile se echilibreaza (atingand un altfel de echilibru, diferit de cel din trecut) si apoi dorintele esentiale sunt integrate.
Daca se incearca conditionarea manifestarii, rezultatul e limitat (primesti doar ce ai cerut, cu mult effrt energetic).Daca permiti energiilor sa cicule liber, cautand ele insele un nou echilibru, multe energii vechi, intepenite in vechea lor forma se "destepenesc" si se misca, aducandu-ti "ceea ce este potrivit"

ATITUDINI GRESITE CARE DUC LA CUMUL DE ERORI
(ACUMULARI DE KARMA)

***ACHIZITIA DE LUCRURI "GATA" FARA PARTICIPARE (e nevoie de participare la tot ce avem: haine, obiecte, hrana prin imaginatie, munca de creatie(schitarea modelului), alegerea materialelor, operatiuni de confectionare , asamblare, producerea de materii prime, intocmirea de tutoriale proprii).**

***EXECUTAREA SARCINILOR INTOCMAI, FARA A LE PERSONALIZA (nefolosirea creativitatii, aptitudinii de adaptare la mediu)**

***A CAUTA DOAR PARTEA POZITIVA A VIETII(doar Binele), EVITAND-O PE CEA NEGATIVA(care are rol educativ, de a modela)**

***A APRECIA DOAR FORTA SENTIMENTELOR DAR A IGNORA PUTEREA LOR(cand te deschizi, e**

frumos caci incepi sa simti, dar nu trebuie sa uiti ca sentimentele au "puterea" de a rani, uneori chiar de a distruge ce le sta in cale, de a matura gunoaiele si atasamentele, de a te scoate din zona comfortului;pe scurt iubirea e frumoasa dar trebuie sa acceptam si partea dureroasa,altfel nu atingem desavarsirea)

***A EMITE GANDURI SI SENTIMENTE NEGATIVE(DISTRUCTIVE) AVANDU-TE PE TINE CA TINTA SAU PE CEILALTI**

***A VREA SA DESFIINTEZI PE CINEVA SAU CEVA.**
Orice forma de manifestare exista acolo cu un scop si este manifestarea dragostei(chiar daca tu nu o percepi asa);daca te deranjeaza sau nu ti se mai potriveste, gandul corect este extindere, transformare, reciclare

***A NU FI CONSTIENT DE ACTELE TALE (ATAT ERORI CAT SI FAPTE BUNE)**

*** A VORBI NEINCETAT, DOAR DE DRAGUL DE A TE AUZI, FARA A COMUNICA CEVA CU ADEVARAT SI FARA A ASCULTA CU ADEVARAT PE ALTII.**

***A-TI CALCA PE INIMA(PE PROPRIILE VALORI) PENTRU A FI "BINE CU LUMEA" SAU A-TI SATISFACE NISTE DORINTE LA NIVEL SUPERFICIAL (A FACE COMPROMISURI)**

***A DORI SA MENTII PE CINEVA DEPENDENT DE TINE(IN ROBIE) PENTRU A BENEFICIA DE EL.**

***A PROFITA DE CEI SLABI SI A-I MANIPULA IN SCOPURI EGOTICE**

***A REFUZA MUNCA SAU A MUNCI IN EXCES, PANA LA EPUIZARE**

***A JUDECA OAMENII IN RAPORT CU TINE(A FACE COMPARATII DEFAVORAVILE ATAT IN FAVOAREA CAT SI IN DEFAVOAREA UNEI PARTI)**

***A NU STABILI CLAR TERMENII UNEI COLABORARI SI A NU-TI RESPECTA ANGAJAMENTELE**

***A TE GANDI DOAR LA TINE FARA A-I LUA IN CONSIDERARE PE CEILALTI SI REVERSUL: A TE NEGLIJA PE TINE GANDINDU-TE DOAR LA CEILALTI**

***A TE BUCURA DE RAUL ALTUIA**

***A TE MANDRI CU CE AI NU CU CE ESTI SI CE FACI.**

***A AVEA CASTIG SARACIND PE ALTCINEVA SI INVERS A DA TOTUL ALTORA, NEPASTRAND NIMIC PENTRU TINE.**

***A NU-TI SUMA RESPONSABILITATEA PENTRU PROPRIA VIATA, DAND MEREU VINA PE ALTII**

***A DARUI SI A AJUTA ASTEPTAND APRECIERI/RECOMPENSA**

***A PASTRA IN SUFLET RANILE TRECUTULUI(RANCHIUNA)**

***A DORI SA TE RAZBUNI PENTRU CA AI SUFERIT.**

***A FI DUPLICITAR**

***A AVEA PREFERINTE SUPERFICIALE**

***A FOLOSI ALTE FORTE DECAT CELE PROPRII PENTRU A DOBANDI CEVA(A TE BAZA PE ALTII, PE BANI, PE ALTCEVA DIN AFARA DECAT PE PROPRIILE TALENTE SI ABILITATI)**

***A PURTA DISCUTII CONTRADICTORII FARA ROST(FARA EMPATIE SI INTELEGERE RECIPROCA)**

***A INSTIGA PE ALTII LA ACTE INDREPTATE IMPOTRIVA COMUNITATII**

***A DISPRETUI SI A BATJOCORI OAMENII CU PROBLEME(ADRESANDU-LE "VORBE GRELE" VENITE DIN MINTE , NU DIN SUFLET)**

***A TE GANDI DOAR LA PLACERILE SUPERFICIALE(DISTRACTII, BUNASTARE MATERIALA, LUX) SI A NEGLIJA NEVOILE SUFLETESTI**

***A TE AMESTECA IN VIETILE ALTORA FARA ROST SI FARA ACORDUL LOR.**

***A REFUZA SCURT, FARA EXPLICATII(LIPSA DE COMUNICARE EMPATICA)**

***A FACE LUCRURI CARE NU SUNT NECESARE(FIE CA E "BINE " SAU "RAU")**

***A FI OBSEDAT DE CEVA SAU CINEVA (A AVEA IDEI FIXE, A FI RIGID, LIPSIT DE MOBILITATE, FLEXIBILITATE IN GANDIRE SI ACTIUNE)**

***A-I MANIPULA PE ALTII**

***A ABANDONA OAMENII AFLATI IN SITUATII GRELE, FARA A LE OFERI MACAR UN SFAT, UN MINIM AJUTOR(INDRUMARE) SAU A INTERMEDIA REZOLVAREA SITUATIEI RUGAND PE ALTII SA PARTICIPE .**

***A DARUI CEVA SI APOI A DORI SA IEI INAPOI SI INVERS A ACCEPTA SA PRIMESTI CEVA SI APOI A DA INAPOI CE AI PRIMIT.**

***A LUA CEVA CU FORTA**

***A PROVOCA DELIBERAT SITUATII NEFERICITE (CA RASPUNS A UNOR RANI DIN TRECUT) DESI AI PUTEA SA LE DEPASESTI SI SA ACTIONEZI CONSTRUCTIV, VINDECAND TRECUTUL.**

***A NU AVEA UN SET DE VALORI PROPRII**

***A ACTIONA PROGRAMAT DIN EXTERIOR**

***A PRELUA "AD LITERAM" INFORMATIILE SI INVATATURILE, FARA A LE ADAPTA LA PROPRIUL SISTEM DE VALORI.**

***A NU CERE CEEA CE TI SE CUVINE/A NEGA ALTORA CEEA CE LI SE CUVINE**

***A CREA/OFERI SAU ACCEPTA PRETEXTE/SCUZE/REFUZURI SUPERFICIALE**

MANIFESTARI DIN EXTERIOR CARE ITI COMUNICA CEVA DESPRE TINE

MANIFESTAREA	MESAJUL
*Ceilalti incearca sa te retina in mental (subordonat):false intrebari, false cereri, comenzi, sarcini	*Relatii mentale , de suprafata, superficiale-lipsite de sentiment, profunzime *Intretinerea acestor tip de interactiuni, goale de esenta(fara a lasa Sinele sa se manifeste)inseamna

	manifestarea fricii de a pierde relatia cu sursa de energie **(mentalii cred ca nu exista nimic dincolo de minte,sunt separati de Spirit-trebuie mult curaj de a inainta in intuneric si de a le arata ca exista Viata si colaborare dincolo de minte, in Spirit)**
*Aspectele(mentalii din jur manifesta agresivitate):verbala sau fizica directa sau indirecta	*Energii mentale luate ca atare, netransformate ***Agresivitatea inseamna si atasament ("mintea nu se poate hrani" si se manifesta agresiv**
*Vampirizare energetica (altii incearca sa se hraneasca cu energia ta) Evitarea nu este prin fuga, izolare(**vin pe alte cai sau scapi de ei temporar , insa revin**) ci reconectarea la Vointa divina (ascultarea vocii interioare) si pastrarea esentialului(**adaptarea energiilor si extinderea)**	***Te hranesti din afara, acumuland energii straine(care atrag energii joase)** Protectia nu trebuie cautata in afara(persoane, Institutii), **adevarata protectie:scut de lumina:radianta, creatie, slujire, conectare sufleteasca, ajutor real.**
*Tristete, deprimare *Criza de energie	*Perceptii de suprafata (refuzul de a merge in profunzime) si de a transmuta energiile. ***Refuzul de a-ti deschide inima si de a primi si de simti energiile (incapatanarea de a mentine focalizarea pe mental si cautare**) (Tranformarea Legii karmei-mentale in Legea Gratiei-spirituale)
*Energii joase care hranesc doar mintea (in toate domeniile vietii)	*Existenta la nivel superficial, mental atrage energi joase pe toate planurile; daca ceea ce avem in jur ne nemultumeste sufletul(caci este superficial si hraneste doar mintea, atunci inseamna ca simtim nevoia de transformare interioara, de calatorie in profunzimea fiintei noastre pentru a descoperi cine suntem cu adevarat) **Alegerile in profunzime hranesc si Spiritul si sustin Evolutia.**
*Incompatibilitatea cu mediul **Schimbarea se face din interior:deschiderea neconditionata, exprimarea pasiunii, daruire-implicare totala, noi alegeri.**	*Lipsa de interactiuni profunde, bazate pe sentimente, izvorate din inima duc la conectarea cu medii de vibratie joasa, aflate sub influenta astralului. Daca nu ne place mediul si dorim o schimbare, trebuie sa incepem din interior: sa ne conectam la divinitatea interioara si sa avem interactiuni corecte, profunde, cu conexiune sufleteasca si vom atrage energii de vibratie inalta, spiritualizate;**schimbarea de mediu urmeaza schimbarii perspectivei si nu invers(degeaba schimbi mediul daca nu te-ai schimbat in interior, caci vei atrage energii asemanatoare)**
*Neglijarea sarcinilor cotidiene, evitarea alegerilor si asumarii responsabilitatilor	***Nu esti prezent 100% acolo unde esti,** incercand sa interactionezi cu energiile (simtindu-le cu inima)-te multumesti cu franturi, aspecte, nu cu lucruri complete. ***Calatoresti in alte taramuri ca sa aduci energie sa-ti implinesti visele**

*Refuz de integrare, colaborare cu mediul	*Energiile sunt prea joase(departe de Vointa Divina si neadaptate la Spirit),nepotrivite Sinelui, nefolositoare Evolutiei. **E nevoie de introspectie interioara, de autocunoastere si descoperire a Sinelui , a talentelor si aptitudinilor si a misiunii proprii.Toate acestea vor atrage energiile potrivite in exterior si modalitati noi de interactiuni si raportare la mediu si la realitatile cotidiene.**
*Dorinta de evadare in alt spatiu (mediu) **Fuga este de fapt de mentalul tau-iar formele din vechiul spatiu te vor urmari, caci se afla in mintea ta, pana nu esti liber in interior**	*Limitare mentala (nefructificarea multidimensionalitatii), atasament.(**ruperea brusca a legaturilor mentale- fara sa existe sustinere de la Spirit -e periculoasa;Spiritul asigura crearea altor tipuri de legaturi, profunde, din dragoste, care garanteaza continuarea Vietii)**
*Haos, galagie	***Se face un schimb energetic(shift) si aspectele isi pierd vechea pozitie(nu se mai pot hrani) si nu le place.(cu timpul se obisnuiesc si invata sa participe la Creatie, sa serveasca ca sa aiba acces la energia ta.** Legaturile mentale vechi se rup si se creaza altele mai usoare care permit radianta, iar ei (aspectele) devin partial independenti si poate cu timpul -total independenti de centru.
***Aspectele te necajesc(iti iau, strica lucruri, te tachineaza, iti dau tarcoale, te deranjeaza, fac treburi inutile-trimit 2-3 facturi, matura si scutura si cand e curat, cumpara lucruri inutile)**	*Vor schimburi si nu au acces la energia ta caci tu lucrezi la extindere.(si esti deconectat de minte) Dupa ce revii (te reconectezi), trebuie sa le explici cum sa-si extinda si ei constiinta (sa ofere alte servicii, sa gaseasca alte tipuri de interactiuni) <u>Faptul ca tu extinzi si evoluezi, te ridica dincolo de minte si ei nu se mai pot hrani</u>. **Au nevoie sa le explici care este noul tip de colaborare pe care il doresti (ce tip de ajutor doresti si ce pot ei face-Trasare de sarcini dupa posibilitati)**
*Solicitari de diverse documente, hartii	*Increderea in 'forme fara fond", exterioare: un document nu poate stabili, defini o situatie (scoala, familie, firma, mostenire) **Vindecarea: actiune si apoi consemnarea actiunii pe scurt in documente intocmite de tine(nu solicitate din afara, umplere "automata de formulare")fara suport real.**
***Seductie falsa prin semne,stimuli exteriori falsi (avize de plata false-la facturi deja platite, solicitarea de declaratii la firme desfiintate, facturi**	***Interactiuni de suprafata, hrana din exterior (aspecte nemultumite din cauza favorizarii altora)**

cu sume false pentru servicii false)	
***Chemarea la alinirea valorilor si energiilor Constiintei de masa(sa indeplinesti procedeurile" ca toti ceilalti")**	***Adormire spirituala-lipsa de trezire si de afirmare a Sinelui divin: a propriei originalitati, a manierei proprii de abordare a situatiilor si oamenilor * Neutilizarea mentalului creativ in scopul crearii de interactiuni armonioase cu mediul, dar cu raportare la Spirit si la valorile lui, si adaptate la propria fiinta , la potentialele si abilitatile ei.**
*Gesturi care nu ne deranjeaza libertatea dar nu ne plac(barbati cu mai multe partenere)	*Necesitatea de te ridica deasupra mentalului si a privi experienta din punct de vedere sufletesc (**vindecare, echilibrare cu unul din aspecte-nu intotdeauna se centreaza la Sine caci au aspecte nevindecate)**
*Primirea de produse necorespunzatoare(comanda la distanta)	*Alegeri mentale, partiale-neimplicare totala
***Distrageri de tot felul de la munca alchimica (peisaj, frumuseti de suprafata: obiecte, vacante)**	***Se testeaza profunzimea si hotararea de a urma Calea, in ciuda dificultatilor si a drumului arid.**

TIPARE VECHI (NEFOLOSITOARE) SI CREAREA DE TIPARE NOI

Tipare vechi (nefolositoare, care impiedica Evolutia)	**Tipare noi(informatii care iti plac, le accepti si esti convins ca iti folosesc in scopurile propuse:vindecare, abundenta, armonie, echilibru interior, innoire, creatie.)**
1Actiuni bazate pe interese egotice(ma duc sa iau ce vreau eu, fara sa gandesc in ansamblu incluzand si nevoile celorlalti)	*Actiuni nascute din pasiune:"simt ca asta trebuie sa fac";am un proiect de ansamblu care include nevoile proprii si ale celorlalti si inima il sustine(imi place , mi se potriveste si acum e momentul)**;totul e atras magnetic (forta interioara atrage ceea ce e potrivit)**
2 Actiuni cu stimul exterior(fara motivatie interioara)-cumparaturi dupa reclame,promotii.	*Intotdeauna se actioneaza la impuls interior(faci ce-ti spune inima), cai ea te conduce pe drumul tau. Impulsurile exterioare te fac sa te ratacesti in astral(mental);**sugestiile si sfaturile trebuie sa-si gaseasca "suport in interior" ca sa fie urmate.**
3 Schimburi energetice incorecte-cadouri sau "atentii" in schimbul obtinerii unor servicii	*Identificarea potentialelor si fructificarea lor cu pasiune(**participare proprie**) si solicitare de ajutor pe

	cale divina, in numele Creatiei. Proiectele bune isi gasesc sustinere caci sunt in folosul tuturor. Daca simtim nevoia sa daruim ceva, putem oferi ajutor real cuiva(**nu celui caruia ii solicitam ceva, ci altcuiva care are intr-adevar nevoie**), sau putem face voluntariat pentru comunitate.
4 Achizitii materiale egotice-ancore(atasament de materie), umplerea golului cu materie fara sentiment	***Achizitiile se fac din pasiune, dupa proiect(imi place, imi trebuie, mi se potriveste si particip la realizarea lui)**
5 Hrana considerata doar la nivel fizic	*Foamea nu e doar fizica si nu se satisface doar prin mancare. Alte tipuri de hrana:somn,umor, muzica, spectacole,carti de evolutie spirituala, jurnal, creatie(pictura, design), dragoste,slujirea idealelor umanitatii. **Hrana trebuie sa implineasca si sufletul si sa valorifice resursele si darurile cu care ne-a inzestrat Natura.(**ne hranim cu ceea ce cream noi insine -cu propriile maini sau prin radianta)
6 Munca pentru recompensa materiale sau interese limitare(munca pentru bani, serviciu contra serviciu)	*Munca se face din pasiune pentru a implini nevoile spirituale, sufletesti:**pentru valorificarea talentelor, aptitudinilor, exprimarea focului interior, slujirea unor ideale inalte carea hranesc Spiritul**
7 Activitati de rutina, urmand tipare(vanzare ingradita strict, urmand tiparele societatii, munci domestice de rutina, cumparaturi)	*Gasirea unor maniere proprii de a interactiona cu materia.(daca oferi un produs trebuie sa vezi cine are nevoie, daca faci o actiune trebuie sa vezi, daca e absolut necesara si sa o faci mereu altfel,sa te adaptezi ca sa fie mai usor). **Gasirea unor noi tipuri de interactiuni, adaptate contextului :selful trebuie mereu sa participe, sa-si aduca contributia proprie, punand amprenta energiei sale pe realitatea inconjuratoare.**
8. Increderea in entitati exterioare(ce spune lumea, medicii, stiinta, traditia, experienta)	*Increderea este in Sine, in forta si potentialul interior. E nevoie de autoapreciere si respect de sine pentru a face alegerile potrivite si a le onora. O viata corecta, incredere in sine si alegeri corecte, atrag respectul, adimiratia reala si dorinta celorlalti de a-ti urma exemplul si de a-ti impartasi valorile. **Nu cineva din exterior ne poate conduce viata caci nu stie ce simtim (si ne conduce gresit, pe cai mentale, straine inimii).** Orientarile, sugestiile sau experienta altora-selectam ce credem ca ne serveste si adaptam**;nu urmam orbeste entitati exterioare caci ne indepartam de Cale.**

9 Semetia-convingerea ca tu esti superior altora si trebuie sa-ti impui vointa.	*Un adevarat leader invata prin propriul exemplu iar cand da sfaturi celorlalti, tine cont de nevoile lor ;motivatia trebuie sa fie interioara la fiecare:nu putem impune, corecta cu forta mintii, decat facand noi insine si explicand beneficiile, cautand o motivatie reala, mai presus de minte si interese limitate (motivatii reale:**progres, evolutie, implinire sufleteasca, comunicare si colaborare reala pe baze sufletesti, vindecare holistica:spirit, suflet , minte si aspecte, care se manifesta si in plan fizic prin abundenta, armonie, dragoste)** Atitudinea de superioritate trebuie inlocuita cu gasirea echilibrului sufletesc , autoapreciere si iubire de sine;astfel putem interactiona corect si cu ceilalti.
10 .Umplerea “golurilor energetice” cu materie grea (atitudine care duce la false dependente:mancare, bautura, bani, bunuri, relatii).	*Golul nu trebuie umplut cu emotii(energii mentale de suprafata, substitute “ieftine” ale sentimentelor) sau cu materie pura. **Golul trebuie umplut cu sentiment: te conectezi la vocea interioara, devii constient de tine insuti, si de lumea din jur si faci alegeri complete care hranesc si sufletul, pe care inima le sustine, si care includ toate aspectele.** Daca nu poti face alegeri complete, te cureti intai de energiile straine(mentale) si apoi interactionezi corect cu Lumea(prin sentiment pur, simtind energiile), umplandu-ti in acelasi timp fantana inimii:prin radianta, iubire neconditionata si creatie. **Dependentele exista doar in minte (la nivel superficial)-datorita identificarii cu aspectul de cea mai joasa vibratie, mintea si a interactiunilor la nivel superficial , lipsite de profunzime si pot fi vindecate cu iubire neconditionata de sine si de semeni si cu conectarea la Sursa Interioara (in interior, sufletul e liber)**
11.Alegeri mentale limitate(economisesc si nu-mi cumpar ce-mi trebuie ca sa am altceva;vorbesc la telefon si neg total Internetul; ies mereu afara si nu accept sa ma odihnesc in casa.);favorizarea unor aspecte in dauna altora e daunatoare, duce la blocaje de energie.	***Spiritul trebuie sa faca alegeri complete care sa includa toate aspectele.** Favorizarea unor aspecte in dauna altora este o alegere care limiteaza curgerea naturala a energiei si duce la blocaje(daca te deschizi limitat, atunci ceea ce obtii este limitat;daca refuzi ceva sau excluzi, preferand altceva si viata iti refuza ceea ce vrei tu.).Excluderea unor aspecte si acordarea de atentie exagerata altora duce la dezechilibre.Spiritul si legatura cu vocea interioara trebuie sa-ti spuna cum sa procedezi si daca altii nu stiu e bine sa-i inveti :pot capata atentia daca participa (ofera ceva), respecta valorile spirituale si invata ceea ce este moderatia.Nu aspectele iti conduc viata (te invata ce sa faci), tu singur hotarasti ceea ce crezi ca este mai bine pentru toti (alegere armonioasa

	si pentru tine si pentru mediu) **Cat timp nu dai atentie tuturor aspectelor, acceptandu-le cu moderatie si echilibru (ca sa fie loc pentru toate), nu poti avea sanatate, armonie, echilibru si prosperitate.**
12.Trairea in trecut, refuzarea prezentului (atunci aveam, acum.....prefer sa spun ca am ca am ca sa nu ma mobilizez, sa raman in starea de amortire)	***Trebuie sa traim in prezent, constienti fiind de ceea ce suntem ACUM si de ceea ce avem in jur ACUM(nu ieri, anul trecut sau acum zece, doua zeci de ani).** Trairea in trecut e mentala si limitata, deci extrem de daun atoare: noi insine ne schimbam mereu si mediul din jur la fel;aceasta innoire este necesara continuarii vietii: noi nu mai suntem cei de acum zece ani, nici macar cei de acum un an si nici macar cei de ieri:caci am asimilat experientele si ne-am innoit; la fel si mediul):totul e nou si noi si mediul si trebuie sa actionam ca atare:sa uitam trecutul, ce eram si ce aveam-acesta ne-a servit la experienta) si sa traim in prezent cu ce avem si ce suntem si mai ales ce facem caci in functie de aceasta(ce suntem si ce facem) ne modelam viata : ceea ce avem e un rezultat al actiunilor noastre bazate pe sentimente(simtim,modelam mental energiile si apoi actionam):abundenta este rezultatul dragostei pe care o daruim. **Ceea ce conteaza in viata este ca EXISTAM si ca IUBIM, caci daca stim sa existam cu bucurie , sa iubim si sa daruim, AVEM TOT CE NE TREBUIE!**
13.Atasamentul de materie:procurarea de bunuri produce satisfactie si duce la acumularea de si mai multe bunuri-separarea de sine, de divin.	*Satisfactia provine din implinirea pasiunii inimii. **Lucrul bine facut, din dragoste, daruirea, iubirea neconditionata aduce multumire sufleteasca.** **Satisfactiile materiale sunt doar o mica parte si sunt direct proportionale cu manifestarea dragostei:exact ce ai daruit se intoarce la tine.**
14.”Nu pot” si resemnarea sau feedingul. “nu pot “ e mental (existenta limitata , de suprafata), sau datorii karmice(acumulate prin feeding)	*Ma eliberez de minte(dorinte, atasamente) si platesc datoriile karmice;apoi am grija sa nu mai acumulez altele. Traiesc o existenta completa, multidimensionala care inseamna acceptare, radianta, creatie si cu ajutorul acestor energii imi voi putea indeplini visele (ceea ce imi e necesar pe Cale, nu dorinte limitate, egoiste, feeding); **Se stie ca Universul nu ofera nimic de-a gata, ci deschide Calea: noi insine trebuie sa ne depasim mintea, sa ne mobilizam si sa actionam in directia dorita, sa facem posibil ceea ce dorim, participand;** Viata ne invata sa nu urmarim rezultatele (sa obtinem ceva anume), ci sa actionam din dragoste si daruire,

	neconditionat. Acel “nu pot: e o conditionare mentala(nu pot sa fac ceva pentru ca nu am altceva);cand reusim sa renuntam la conditionari (**lucrez cu ceea ce am si fac ce pot), atunci energia este deblocata si acel “nu pot” dispare;**
15.Legaturi mentale, atasament(de locuri, lucruri,persoane)	*Atunci cand interactionam automat(pe baza de tipare) cu lumea inconjuratoare, fara sa fim constienti de ceea ce suntem in prezent(de innoire, schimbare, de sentimente) si ceea ce este lumea din jur se creaza legaturi mentale si atasamente, automatisme:merg automat in anumite locuri pentru ca asa m-am obisnuit, ma intalnesc automat cu anumite persoane-fara sa tin cont de ce simt eu, de ce simt ele, de ceea ce suntem acum, de faptul ca totul s-a schimbat: noi insine, lumea din jur, relatiile,mentalitatile, obiceiurile. **De fiecare data cand alegem sa interactionam cu ceva sau cineva, trebuie sa vedem ce simtim noi, cum suntem si cum traim si cum actionam si ce ne ofera (ca experienta) acea interactiune: daca ne foloseste, ne ajuta sa evoluam sau ne mentine intr-o stare de stagnare;**trebuie de asemenea sa vedem ce simt si ceilalti caci oamenii si mediul se schimba mereu si sa ne modelam interactiunile, astfel incat sa “armonizam toate aspectele” si sa traim in prezent , constienti de noi insine si de lume. **Vechile relatii si interactiuni se pot relua pe baze noi pe baza de respect reciproc sau se pot inlocui daca nu se gaseste un punct comun.**
16.Valorile si investitiile	***Adevaratele valori nu sunt cele pasive (aur si pietre pretioase, obiecte de lux (vile, mobila, decoratiuni, blanuri) care consuma multa energie in administrarea lor si nu produc nimic ci cele active: pe care le administram usor si produc alte bunuri: terenurile agricole sau cele pe care construim cladiri multifunctionale (casa moderat de mare, cu utilitati si spatii de productie, comert, servicii), banii atat cat ne trebuie si-i folosim (reinvestind si traind in bunastare), nu multi ca sa-i stocam si sa ne apese, actiunile (daca participam activ la deciziile din firma-nu speculatiile bursiere)materiale, unelte, aparatura care ne ajuta sa cream, sa lucram, sa ne dezvoltam. Valorile pasive hranesc egoul si sunt daunatoare caci stopeaza dezvoltarea individului si a societatii, in timp ce, cele active ajuta la progres atat pe plan individual cat si colectiv. Energia trebuie sa circule ca sa se reinnoiasca: banii trebuie investiti in ce avem nevoie ca sa vina alti bani, la fel lucrurile(hainele, obiectele**

	persoanele), creatiile(rezultatul muncii noastre), marfurile (atat materiile prime cat si produsele finite-de aceea la sfarsit de sezon sau de an se fac reduceri , cadouri, donatii, sponsorizari) Cand energia circula, se reinnoieste si duce la progres-daca circulatia e blocata fiindca suntem atasati (de bani, obiecte, haine, proprietati), nu putem evolua: ramanem la stadiul in care suntem, privind mereu cum altii progreseaza
17.Aprecierea oamenilor,valorilor, situatiilor, produselor, serviciilor pe criterii false.(statut, religie, avere, calitati intelectuale, pozitia familiei in societate)	***Aprecierea se face nu mental, de suprafata ci dupa valori reale (si privind in profunzime):viata spirituala, morala si sufleteasca bogata, calitati, talente si abilitati valorificate in slujba Umanitatii, iubire, daruire, generozitate, pasiune si actiune, focalizare si mobilizarea fortelor, hotarare ,vointa puternica si perseverenta, capacitatea de a-si implini visul(aspiratiile Selfului)chiar cu riscul infruntarii adversitatilor,slujirea semenilor si a unor idealuri inalte, echilibrul, multumirea si armonia sufleteasca care echivaleaza cu sanatatea si abundenta, o viata traita din plin, cu bucurie.**
18.A face provizii “din frica” (n-o sa mai fie)sau din dorinta de “separare de lume, mediu”(am cumparat acum ca sa nu ma mai duc alta data, sa am pe o perioada indelungata)	*Proviziile se fac in cantitati moderate, pentru perioade scurte, caci e bine ca mereu sa facem alte alegeri traind in prezent (sa mergem mereu sa vedem ce avem nevoie);camara si stomacul nu trebuie sa fie nici goale(caci arata neglijenta, saracie), dar nici pline (caci arata nepasare, autosuficienta);niciodata nu trebuie sa ne fie frica ca “n-o sa fie”: daca nu gasim acel produs , gasim altul, mai potrivit, intotdeauna vom gasi ceva (daca facem provizii ne separam de ceilalti-noi avem, altii nu au sau au altceva decat noi) **Lipsa proviziilor arata nepasare si lipsa de prevedere (sunt situatii de urgenta in care trebuie sa avem provizii pe macar o saptamana, iar in conditii grele (calamitati, intemperii pe 2-3 saptamani)**
19.Egoism si separare(totul doar pentru tine): sa tii totul pentru tine si sa aduni tot mai mult (chiar daca e prin munca cinstita)	*Cand aduni totul pentru tine, te separi de ceilalti si de Divinitate (care spune “sa traiti toti impreuna in buna pace-”armonie”- si sa impartiti bunurile”);chiar daca unul munceste mai mult si altul mai putin, trebuie sa impartim totul cu altii (**daca adunam doar pentru noi ne separam , devenim autosuficienti si lacomi si stimulam sentimente negative in ceilalti: invidie, dorinta de a fura sau de a distruge ce avem noi, distrugand astfel si “zidul” care ne separa).** Daruind si altora, pastrand doar ce ne serveste si muncind moderat, stimulam ceea ce e frumos atat la noi cat si la altii:caci daca iti deschizi inima si daruiesti , nu mai e nevoie sa pierzi, sau sa fii furat, nu mai e

	nevoie de ura si invidie-putem toti trai in armonie si ajutor reciproc, fiecare acceptandu-ne asa cum suntem si straduindu-ne sa fim mereu mai buni!(pentru sufletul nostru si pentru Divinitate)
20.Dispretul unor forme de manifestare in favoarea altora	*Filtrarea mentala a energiei e daunatoare caci mintea alege doar ce vrea ea , nu ce e folositor pentru suflet; cand dispretuim unele forme de manifestare si le preferam pe altele-ne separam de Spirit.**Acesta doreste curgerea naturala a energiei, insa in forme moderate astfel incat sa poata fi acceptate(sa nu deranjeze);** Filtrarea mentala nu presupune dragoste si deschiderea inimii, ci interese limitate: nimic nu se compara insa cu dragostea adevarata , izvorata din inima si impartasita.
21.Fortarea mentala a unor actiuni :proprii sau ale altora (pe criterii mentale)	*Ajutorul real pentru Sine si pentru ceilalti: in numele Spiritului, al iubirii neconditionate si Creatiei. **O persoana care respecta Legile morale ea insasi ii poate motiva si pe altii, ajutandu-i sa constientizeze Adevarul si sa se schimbe, daca sunt deschisi.** Fortarea mentala a unor manifestari duce la dezechilibre grave si la indepartarea de Divin.
22.Practicarea unor ritualuri fara sentiment (“forme fara fond”:):pomana, hram, flori la mormant, mese de sarbatori.	*Tot ceea ce facem trebuie sa porneasca din interior:sa facem ce simtim, ce ne spune inima. Daca exista unele obiceiuri, trebuie sa alegem de fiecare data daca le pastram sau le schimbam, si sa le adaptam conditiilor si posibilitatilor, la fel cu ritualurile (obiceiurile); noutatea si sentimentul trebuie sa-si faca loc in toate domeniile si in toate formele de manifestare: daca dorim sa oferim “pomana”(desi nu e obligatoriu caci am depasit miturile conform carora “mortii mananca”) s-o facem pentru propriul suflet, pentru linistea lui, nu pentru altii, si sa oferim ce simtim: o haina, un obiect, nu neaparat mancare, daca sarbatorim ceva in comunitate, s-o facem adaptat la prezent (simplu, cu dragoste, creativitate si mereu altfel):hramul nu se mai sarbatoreste mereu cu “fasole si carnati” ci cu un sandvich si un ceai fierbinte;daca dorim sa oferim flori in memoria celor disparuti, nu e nevoie sa le punem pe mormant(ca nu se bucura nimeni de ele), ci sa le punem in casa in vaza, sa se bucure si cei vii;iar daca dorim sa sarbatorim Craciunul sau Pastile, sa oferim un bufet simplu, cu autoservire:mici gustari si aperitive usor de preparat si datatoare de energie(paine de casa, seminte, fructe si legume) O zi onomastica trebuie sarbatorita in stil propriu,integrand toate aspectele, nu doar unele(petrecere, prieteni) si cu inima deschisa.(cu dragoste in suflet si simplitate in viata)

23.Umilinta(asumare a unor activitati de vibratie joasa:caratul de la piata, spalatul pe jos manual , activitati casnice obositoare) si complexul de inferioritate	***Asumarea unor actiuni de vibratie joasa(sub nivelul tau):munca manuala grea, activitati obositoare de rutina,o viata cu autopedepsire si lipsuri, fara creativitate si dragoste in toate manifestarile ei inseamna mari compromisuri fata de divinitatea interioara si un "pacat " fata de Spirit:** divinitatea vrea sa te manifesti liber, neigradit, sa faci ce simti, ce -ti spune inima, nu sa te umilesti facand ceva mult sub calitatile si aptitudinile cu care ai fost inzestrat(exista masini, mopuri si roboti de bucatarie , cadouri , donatii si sponsorizari). **Muncile umilitoare nu sunt "aducatoare de mantuire" ci o intelegere gresita a ideii de slujire: umilinta nu aduce eliberare, ci impovareaza sufletul, il face sclav si te indeparteaza de Dumneze**u;greselile nu se platesc cu umilinta, caci duc la indarjire si la ura fata de semeni si innegresc sufletul;ele trebuie recunoscute si corectate prin slujire adevarata cu dragoste in suflet si daruire.(cu convingerea ca nu facem asta pentru altii ci pentru propriul suflet, dar cu demnitate si respect fata de Sine);omul constient trebuie sa-si aleaga singur Calea de a-si compensa greselile. **Calea umilintei e aleasa de cei care sufera de complexe de inferioritate si impusa de cei care sufera de complexe de superioritate: oamenii care traiesc corect cu dragoste si demnitate, autoapreciere si respect fata de sine stiu cand gresesc si stiu ca prin Creatie si slujire poti compensa greselile si te poti indrepta din punct de vedere spiritual, moral si sufletesc.**
24. Ascunderea adevaratelor sentimente (prin tacere, sau vorbarie goala lipsita de esenta,evitarea exprimarii propriilor sentimente, ascunderea adevarului in scopul mentinerii starii de aparenta "liniste")	***Atunci cand simti ca trebuie sa vorbesti si ai intr-adevar ceva de spus care-ti foloseste tie si celorlalti, atunci nu trebuie sa taci, indiferent de parerea altora: vorbeste sau scrie, fa-ti vocea auzita si spune ce simti, scurt si concis!**Daca taci si-ti ascunzi propriile sentimente, ele se aduna in sufletul tau si intr-o zi vor deborda(te vor coplesi) si n-o sa le mai poti stapani. Exprimarea propriilor sentimente e benefica caci altii invata cum sa se raporteze la tine, iar adevarul, oricat de dureros sau aducator de furtuni ar fi,el trebuie scos la iveala. Pastrarea "linistii : cu orice pret e fortata si poate duce la revolte de amploare, in timp. Ascunderea adevaratelor sentimente duce la o existenta falsa, goala de esenta, la lipsa bucuriei de a trai si la pierderea sensului vietii: caci daca altii nu asculta ce simti tu, atunci ce rost are totul? A trai inseamna a simti viata si impartasi ceea ce

	simti cu ceilalti! **Viata nu e mereu linistita si comoda, nu e lipsita de durere si facuta doar din placeri si din "satisfacerea dorintelor egoiste": viata inseamna lumina si intuneric, calm si furtuna, placere si durere, suferinta, jertfa si creatie, renuntari si disconfort, innoire continua, progres, intr-un cuvant: sentiment pur, curgator ca apa.**
25.Actiuni mentale(alese superficial cu mintea (ce dorim) fara sa tinem cont de inima (de ce simtim)si conditionari (daca fac asa, primesc ….., daca nu, nu primesc....)	***Alegerile trebuie sa fie din pasiune (sa fac ce simt);mintea trebuie consultata in privinta modului de a actiona si a timpului potrivit , precum si a oportunitatii actiunii-daca e potrivit (nu daca e bine sau rau, caci binele si raul sunt mentale, inselatoare):cum si cand se poate indeplini ceea ce inima isi doreste cu ardoare**;alegerile din pasiune sunt complete (caci includ si dorintele mintii, sunt profunde(pe termen lung, bazate pe sentimente durabile si nu pe emotii trecatoare si nu sunt limitate, au perspectiva si arie larga de actiune);in plus ele sunt neconditionate: nu fac "ca sa....." ci **fac pur si simplu pentru ca asa simt!** Conditionarile nu sunt bune caci limiteaza energia si nu mai sunt valabile: uneori ne putem atinge telul pe alte cai daca cele clasice sunt interzise!(**Spiritul gaseste mereu o cale sa-si implineasca aspiratiile chiar daca mintea i le neaga temporar)**
26. Transmiterea mai departe de valori false, preluate automat, din afara, netrecute prin filtrul propriu	*Valorile pe care trebuie sa le transmitem mai departe sunt cele reale, sufletesti, venite din interior(din strafundul fiintei), communicate de vocea divina; Ceea ce vine din afara, trebuie trecut prin propriul filtru(daca e acceptat de propriul sistem de valori, si daca ne foloseste);totul trebuie adaptat la esenta propriei fiinte si la necesitatile prezente (si upgradat mereu); atasamentul de valorile vechi , depasite de vreme si rigiditatea mentala duc la o viata lipsita de armonie , straina si goala de sentiment. O constiinta trezita stie ce i se potriveste si ce nu prin discernamant, stie sa adapteze si sa manifeste deschidere si flexibilitate, sa colaboreze aducand contributia proprie si sa elimine ce e strain si nepotrivit, sa renunte la ce nu-i mai foloseste si sa inlocuiasca cu ceva nou si potrivit, adaptat prezentului: **la o viata innoita, noi "unelte" si moduri de interactiune, pe care le transmitem mai departe ca mod de orientare caci fiecare isi croieste viata dupa ce-si intocmeste propriul sistem de valori.**
27.Trasarea de "sarcini nepotrivite" sau obligarea lor sa reactioneze in fata unor situatii "gata facute"(dar	***Trasarea de sarcini se face doar la solicitare expresa: sunt oameni care stiu ce trebuie sa faca ,**

fara sentiment, relevanta sau suport real-doar asa "ca sa fie facute"), in loc sa le permitem sa actioneze si sa participe la crearea propriilor realitati.	**isi cunosc indatoririle fara sa li se spuna.** **Faptul ca sunt obligati sa execute automat niste sarcini le limiteaza libertatea de manifestare si creativitatea, le ingradeste Spiritul.** Oferirea de "situatii gata" realizate automat (haine gata,apartmente gata mobilate, zestre gata facuta) le rapeste dreptul de a alege liber ceea ce simt ca le e necesar la momentul potrivit, ii obliga sa reactioneze in loc sa actioneze, ii transforma in automati, in loc de fiinte umane creative, care isi manifesta pasiunea si fac alegeri proprii, care ii definesc. **E nevoie de comunicare empatica (sa vezi ce simte celalalt, ce isi doreste si ce e dispus sa ofere) si apoi de stabilirea unor "strategii de comun acord" care contin drepturi si indatoriri.**
28.Ignorarea provocarilor sau raspunsul cu "atac".	***Provocarile trebuie intampinate cu intelepciune: intodeauna trebuie sa ai un raspuns pregatit sau sa-l gasesti atunci (daca nu, se poate cere o amanare de tipul"voi raspunde cand voi putea").** Raspunsurile nu trebuie sa fie mentale(respingere sau raspuns cu atac -noi provocari);nici ignorarea nu e o solutie decat temporara-caci toate problemele vor trebui sa-si gaseasca un raspuns odata si odata(ele revin pana gasesc raspuns);**raspunsurile corecte vin din inima:ele reprezinta solutii, alternative, ajutor, receptivitate, insotite de critici constructive(care duc la indreptarea greselilor si la normalizarea relatiilor)**
29.Dorintele duc la dependenta si robie	***Reducerea dorintelor la esenta si satisfacerea lor cu ajutorul propriilor forte si abilitati, prin valorificarea aptitudinilor si talentelor.** Restrangerea numarului de dorinte duce la o viata corecta si la libertate interioara;dimpotriva marirea numarului lor duce la dependenta(pe masura ce-ti satisfaci dorintele, vrei tot mai mult, caci materia te leaga-interactiunile mentale cu ea duc la atasament si la un moment dat te trezesti robul ei-sufletul si-a pierdut libertatea de a alege si de a trai viata cu pasiune si se supune mintii pentru a -i indeplini "poftele";
30.Lipsa de apreciere a propriilor progrese cat si ale altora	*Aprecierea din inima a tot ceea ce ofera viata (fara filtru mental), interactiunile cu energiile, valorificarea la maximum a potentialelor si talentelor conduce la Evolutie:depasirea limitelor mintii si intoarcerea la adevaratele valori . **Cu timpul, invatand sa apreciezi ce ai si sa interactionezi corect, cu inima, incepe sa-ti placa tot mai mult ce primesti pentru ca participi, aduci**

	contributia ta. Aprecierea duce la un sentiment de multumire, armonie care hraneste sufletul si trupul: multumind pentru tot ce ofera viata si pentru ca existam si iubim, ne inconjuram de o aura luminoasa si traim viata pe care ne-o dorim: cu sanatate,a rmonie, abundenta, toate pe masura a ceea ce daruim.
31.Executarea unor actiuni doar la solicitare (comanda)	***Actiunile trebuie sa fie din proprie initiativa(pornire interioara);daca exista solicitari din exterior, ele trebuie indeplinite daca si cum iti spune inima (si evident la momentul potrivit)**
32.Evitarea companiei oamenilor si preferarea animalelor de companie.	***Evitarea comunicarii reale, a deschiderii sufletesti si a empatiei pentru situatia si sentimentele celuilalt;** **Oamenii prefera un caine unui om pentru ca necuvantatotul se supune vointei lui, pe cand omul are sentimente si colaborarea cu el inseamna comunicare, adaptare, deschidere neconditionata, acceptare reciproca.** Relatiile cu oamenii sunt insa fara egal:iubirea daruita si impartasita intre doua fiinte umane nu se compara cu nimic altceva.
33.Increderea in entitati exterioare “alcineva stie mai bine ce e potrivit mai bine decat tine” (iti dai puterea altora:idolatrie) nu in sinele divin.(adevarata credinta):tu insuti iei deciziile si ti le asumi(esti “capitanul propriului vas”)	***Increderea in Sinele Divin(Divinitatea Interioara prin ascultarea Vocii inimii):doar tu poti sti ce simti si poti decide ce e potrivit pentru tine; parerile altora sunt orientative, tu insa trebuie sa te ghidezi dupa ce simti.**
34.Sentimentul fals de automultumire (evitarea criticilor ca fiind constructive si cautarea exclusiva a aprecierilor)	*Autovalorarea, respectul de sine si aprecierea reala atat a propriilor actiuni cat si ale altora;**primirea criticlor in mod constructiv, impreuna cu aprecierile.**
35.Incercarea de a influenta pe altii prin manipulare (cautarea punctului slab). Falsa nevoie de a se amesteca in treburile altora si de a-i “indruma” fara sa fie nevoie(fara acordul sau solicitare alor)	***Sugestiile si indrumarile (din propria experienta nu din a altora) se fac cu acordul sau la solicitarea celor vizati (nu impotriva vointei lor) si in mod neutru(fara a incerca sa-i manipulezi, sa-i determini sa se indrepte fortat in directia dorita.)**, apoi ei trebuie lasati sa aleaga ce cred ca e potrivit si sa actioneze ca atare (sa ia propriile decizii, sa faca alegeri)
36.Pastrarea tiparelor vechi din copilarie, adolescenta sau chiar prima tinerete (sau de acum cativa ani)	*Evolutia inseamna trecerea la alta etapa a vietii si la noi tipuri de interactiuni. **Adaptarea continua la noile realitati si crearea de**

	noi tipuri de interactiuni(tipare) sau interactiuni libere fara tipare(simtind "potentialele" si fiind constient de Sine, cu nevoi si disponibilitati-ceea ce poti oferi si ce nevoi ai-, traind in prezent 100%, ca un Om Nou, fara trecut.
37.Satisfacerea imediata si "ad literam" a dorintelor (conform tiparelor mentale) cu consum mare de energie (care duce la epuizare, dezechilibre, crize de energie)	***Selectarea dorintelor (inlaturarea celor de prisos si pastrarea Esentei) care se face in timp si satisfacerea lor atunci cand energiile sunt aliniate si se poate merge integrat(se satisfac toate aspectele, nu doar unele in dauna altora**);**forma in care soseste solutia oferita de gnost(intelepciunea divina) trebuie acceptata de minte ca fiind potrivita (din punct de vedere holistic)**
38.Tratarea simptomelor(manifestarilor de suprafata) si nu a cauzelor profunde-fie ca e vorba de sanatate, de stari sufletesti, de probleme de abundenta sau probleme afective; **Tratarea detaliilor inseamna superficialitate, refuzul de a merge in profunzime, la adevarata cauza, lipsa preocuparii de a progresa si de a simila mesajele in mod corect.**	***Abordarea unor probleme se face dupa o privire de ansamblu: mai intai se satisfac nevoile esentiale: iubire de sine si semeni, vindecare a trecutului si eliminarea deseurilor emotionale, crearea de noi tipuri de interactiuni, armonie cu sinele si cu mediul, lipsa de conflict si de tensiune, o viata traita cu bucurie, pasiune, daruire totala si cu increderea ca detaliile se rezolva de la sine(**cand nevoile esentiale ale sufletului sunt implinite:"**Cand vasul e plin, se revarsa si sper exterior")**
39.Cautarea perfectiunii	***Sa faci lucrurile cat poti de bine, cu implicare si daruire TOTALA(nu pe jumatate)**
40.Solicitarea de "favoruri" si ajutor beneficiind de o anumita pozitie	***Solicitarea de ajutor (pe baza de proiect si participare proprie) in numele Creatiei.**
41.Interpretarea unor experiente ca fiind traumatice(interventia filtrului mintii) care duc la abordari superficiale (judecata, atasament -abuz sau respingere, izolare sau feeding)	***Evenimentele au rol de a modela: imediat ce intelegem mesajul si asimilam lectia (**eliminand reziduurile emotionale**), realitatea se schimba.**
42.Cerinte si pretentii exagerate imposibil de indeplinit dintr-o data si de o singura "parte implicata"(toate nevoile afective satisfacute de o singura persoana, toate cumparaturile dintr-un loc, , atingerea scopului din prima, a obtine tot ce doresti dintr-o data)	*Extinderea (largirea perspectivei) si integrarea tuturor aspectelor;reducerea la minimum a dorintelor si pretentiilor (**adaptarea la realitate, la potentiale si posibilitati proprii**)si satisfacerea nevoilor in timp, atat cat se poate si prin diverse tipuri de interactiuni (profunde, la nivel sufletesc)
43.Adoptarea unor sisteme de valori straine (ale altora: familie, prieteni, societate, constiinta de masa)	***Crearea propriului sistem de valori (invatarea prin experiment), eliminarea energiilor straine prin**

	feeling si sporirea discernamantului(“simti ce nu-i al tau, ce nu ti se potriveste”) si adaptarea energiilor venite din afara la Esenta fiintei. **Propriul sistem de valori trebuie bazat pe iubire de sine si de semeni din punct de vedere sufletesc, gratitudine si acceptare, autoapreciere si stima de sine, descoperirea si valorificarea talentelor si aptitudinilor proprii, interactiuni corecte cu mediul(daruiesti si primesti) sub conducerea spiritului(nu a mintii), renuntarea la abuzuri si curatarea de emotii negative.**

IV.ACCEPTAREA INTUNERICULUI DIN NOI

Calea spre lumina si adevar include nu numai "cautarea divinitatii" , a partii frumoase, luminoase ci si acceptarea umbrei, a partii care nu ne place.

Viata ne reflecta, ca o oglinda, relatia noastra cu noi insine(trebuie sa ne asumam intregimea lui "cine suntem", sa preferam sa fim Intregi in loc sa cautam doar sa fim Buni, perfecti);omul spiritualizat este si Sfant si Diavol, trebuie doar sa gaseasca un echilibru intre cele doua polaritati, intuneric si lumina.

Trebuie sa devenim constienti din punct de vedere moral, altfel cadem sub influenta partii intunecate din noi (intunecat nu inseamna neaparat rau, negativ, e doar ceva situat in afara luminii);oamenii neaga multe parti din ei insisi ca sa fie acceptati in societate, insa ei devin frustrati si subconstientul lor e plin de refulari-trebuie ajutati sa-si accepte aceste parti din ei insisi ca sa-si vindece sufletul.

Religia trebuie perceputa holistic, nu doar ca dogma (ca si in modul de viata oriental, trebuie facuta legatura intre religie ca spiritualitate, substrat psihologic si social, moral, religia trebuie sa devina un mod de viata constient ales si fara constrangeri:dieta, miscare, hobby si distractie, munca creativa, relatii corecte, evolutie spirituala, vindecare);trebuie depasita bariera dogmelor care desparte religiile asiatice(yoga), cea musulmana si cea crestina caci esenta e de fapt una :iubirea.

Noi nu suntem in lume , ci lumea se afla in interiorul nostru (Deepak Chopra)

Lucrarea asupra propriei umbre este o ofranda adusa partii celei mai inalte(luminoase) din noi.Tot ceea ce noi consideram la un moment dat ca fiind defecte, sunt de fapt calitati, doar ca sunt supraamplificate(trebuie micsorat volumul) pentru ca energia sa actioneze in favoarea noastra.

Reprimarea, inhibitia sunt extrem de nocive si mari consumatoare de energie(depui un mare efort ca sa reprimi ce nu-ti place si sa fii cum ti-ai dori-e nenatural si lipsit de autenticitate);vindecarea inseamna integrare, acceptarea tuturor aspectelor.

Vindecarea trupului si a mintii poate fi facuta prin utilizarea intelepciunii noastre interioare(iubire neconditionata-radianta, creatie-si tehnici de meditatie);trebuie sa intram in intuneric pentru a aduce afara lumina din noi(cand inhibam intunericul, inhibam si opusul lui polar-lumina):lucrul cu care nu poti exista impreuna, nu te lasa sa existi!

Ceea ce negam(nebunia, boala, animalitatea, nervii, frustrarea, furia) sunt de fapt daruri care ne ajuta sa ne descurcam in viata-nu trebuie sa ne fie rusine de ele, trebuie sa le acceptam caci ele ne folosesc;daca situatia o cere, putem folosi aceste energii ca sa ne purtam de grija(sa ajungem constienti sa folosim situatia in favoarea noastra, nu ea sa ne foloseasca pe noi)

Motto::Nu sunt nebun, dar pot sa joc un rol daca situatia o cere!".

Acceptarea aspectelor inseamna vindecare (sanatate);nu acceptare pasiva, ci lucrand cu energiile, transformandu-le astfel incat sa le poti accepta atat tu insuti cat si cei din jur.

Mediul si situatiile in care ne pune acesta scot la suprafata anumite aspecte necunoscute din noi(sau nestiute, nedescoperite pana atunci)-aceste energii ies la iveala ca sa fie vindecate, echilibrate;mediul este strans legat de scopul vietii si de misiunea aleasa si ne ajuta daca stim cum sa folosesim energiile.(scopul meu :eliberare de mental, iesire din ciclul karmic-mediu mental, dificil care te provoaca sa mergi dincolo de minte).

Iluzia perfectiunii trebuie depasita:incercarea de a fi perfect ne poate distruge fizic, mental, emotional si spiritual.

Inauntrul nostru, avem fiecare trasatura impreuna cu opusul ei polar:daca fortam doar

manifestarea uneia, inhiband-o pe cealalta, cream dezechilibre;tot ceea ce nu ne place(consideram rau si urat), ne aduce un dar:eliberarea. Respingerea si negativitatea este un mecanism de aparare mental(o falsa defensa):adevarata defensa(aparare) este stimularea reactiilor adaptogene:emotiile trebuie exprimate pe loc, altfel ne despart!

Daca tai in bucatele holograma de pe un act oficial (al tau) si dirijezi o raza laser catre una din bucatele, vei putea vedea intreaga imagine(amprenta ADN-ului);holograma este imaginea 3D si poate fi creata din orice bucata.

Celula Universala e continuta in fiecare dintre noi:acceptarea acestui concept aduce pace cu noi insine si cu lumea intreaga;daca nu am avea o anumita calitate sau defect, nu am putea-o recunoaste la altii.

Viziunea cosmica este o perspectiva largita a realitatii (comparativ cu cea terestra care este extrem de ingusta).

Acceptarea incepe intai cu noi insine si aspectele noastre-abia pe urma ii putem accepta si pe ceilalti;cand vedem ca altii se manifesta intr-un anumit mod, ar trebui sa manifestam empatie (sa incercam sa ne punem in situatia lor) in loc sa-i judecam;judecata apare atunci cand oamenii manifesta un aspect pe care nu-l poti accepta la tine insuti.

Am putea fi Orice Aspect intr-o anumita situatie data;acceptarea aspectelor din interior ne confera puterea de a schimba realitatea din jurul nostru.

Orientarea excesiva catre exterior duce la neacceptarea Sinelui (ura fata de ceea ce avem in interior).Sinele nostru umbra (cel mai infricosator aspect) trebuie imbratisat cu iubire si acceptare :chiar daca opune rezistenta, incercati pana va accepta(tehnici:schitarea trasaturilor, meditatie, vizualizare,creatie, tranformare prin arta)

Proiectia inseamna atribuirea propriilor trasaturi altor persoane (e vorba fie de proiectii pozitive, fie de proiectii negative);acesta este un mecanism de aparare limitat (evitam asumarea responsabilitatii a tot ceea ce suntem si refuzam sa ne adaptam realitatii).

Multi dintre noi proiectam asupra altora ceea ce nu ne asumam despre noi insine:fiecare se vede de fapt pe el insusi (in altii) si nu pe altii;negarea acestei realitati duce la dezechilibre(atunci cand ne negam propria furie, atragem oameni furiosi);orice aspect am nega, viata ne forteaza sa-l vedem in altii(altfel am continua sa ne mintim astfel pe noi insine).

Comportamentul altcuiva ne produce un soc emotional numai atunci cand ne mintim sau ne uram pe noi insine(evitam manifestarea unui aspect si acceptarea lui).

Daca nu ar exista fenomenul proiectiei, unele aspecte ar ramane ascunse in noi toata viata (daca viata n-ar functiona ca o oglinda, nu ne-am vedea pe noi insine asa cum suntem in realitate).

Nici unul dintre noi nu poate fi liber pana nu-si da seama ca suntem cu totii egali(fiinte universale):cand ne acceptam aspectele, alti oameni cu aceeasi trasatura nu se mai pot bransa la energia noastra ca sa se hraneasca-ei devin liberi si noi suntem liberi sa ne bucuram impreuna cu ei.

Situatiile care ne afecteaza sunt catalizatori pentru propria evolutie (ne dau ocazia de a recupera un aspect ascuns in noi insine).

A actiona la un aspect cu opusul (lene# munca multa) e doar o deghizare (zgarcenia e doar o masca a generozitatii si invers);acceptarea ambelor aspecte inseamna vindecare (echilibrarea inseamna echidistanta, lipsa de polarizare)

.

Daca actionezi intr-un anumit moment pentru a 'evita sa fii ceva ce nu-ti place", ai picat in capcana:ti-ai limitat libertatea si ti-ai furat intregimea.

Proiectiile pozitive ale altora pot conduce la infatuare(indepartare de realitatea interioara);trebuie sa ne debransam de la ceilalti si sa ne luam inapoi proiectiile (atat pozitive cat si negative) si sa ne bransam la noi insine;daca aceptam aceste parti in noi insine ii vom vedea pe altii exact asa cum sunt si ei ne vor vedea exact asa cum suntem!

Ca sa ne vedem pe noi insine, avem nevoie de o oglida:tu esti oglinda mea, eu sunt oglinda ta;cand le spui altora ce trebuie sa faca , de fapt iti reamintesti tie insuti.

Noi insine suntem asemenea statuii de aur acoperita cu lut:trebuie indepartate straturile de suprafata(lutul) pentru a se putea revela aurul curat(esenta);stratul exterior ne protejeaza de lume:cand ajungem sa apreciem si sa respectam acest "invelis tare" pentru faptul ca ne-a servit drept protectie ("cocon"), atunci viata incepe sa se tranforme:incepem sa ne eliberam, sa parasim incet incet acea carapace onorand-o fiindca ea nu ne mai foloseste (va folosi altora care vin din urma).

Umbrele(defectele)ne pot salva viata in anumite momente (pot actiona in favoarea noastra):ne pot ajuta sa evitam tentatiile si sa inaintam pe calea evolutiei.

Defectele sunt atitudini-preluate sau formate-care ne servesc in anumite imprejurari;atunci cand nu ne mai servesc, renuntam la ele.

Oamenii ne trimit inapoi, ca o oglinda ceea ce se afla in interiorul nostru.

Cand suntem mai aproape de intregimea naostra, vom gravita catre cei care reflecta aceasta intregime.

Sa incercam sa ne transformam ranile in intelepciune! Faptul ca rostim anumite cuvinte(noi sau altcineva) sau actionam intr-un anumit fel, anihileaza REZISTENTA (nu mai conteaza aspectul de suprafata-mentalul-doar esenta:dragostea).

Asumarea umbrei reface tendinta naturala a trupului nostru de a ajunge la intregime.

Lucrul cu care nu putem exista impreuna, nu ne lasa sa existam!

Emotiile nemanifestate dau probleme de sanatate;ceea ce trebuie sa facem este sa eliminam energiile stagnate din cauza regulilor si standardelor rigide.

Cand negi anumite aspecte, te afli in competitie cu tine insuti pentru a demonstra opusul.

Pentru a fi complet liberi, e nevoie sa ne asumam si insusim toate trasaturile care ne deranjeaza la ceilalti oameni.

E nevoie de timp pentru a descoperi darurile in trasaturile si faptele pe care le uram la noi insine. Energiile se transforma (alchimie interioara) si ajung sa ne slujeasca daca avem timp, rabdare , incredere si dragoste.

Odata ce accepti cu dragoste totul, energiile se modereaza, vibratia se ridica si totul se transforma: intunericul devine lumina, ura devine iubire, dorinta devine pasiune si munca-creatie si evolutie spirituala.

Pentru a fi vindecate, manifestarile pot fi tratate ca sub-personalitati: M cea lacoma, T cea hoata, X cea furioasa, J cea capricioasa;trebuie sa ne adresam lor cu dragoste pentru a le domoli si modera.(ele sunt parti pe care nu le acceptam, le-am negat mult timp, iar acum trebuie sa le permitem sa iasa la suprafata ca sa fie vindecate, acceptate cu dragoste, echilibrate-darul lor este Intregimea Fiintei).

Personalitatile pe care vrem cel mai putin sa le vedem, ne ofera cele mai importante lectii;ele cer dragoste si apreciere pentru rolul pe care l-au jucat in viata noastra-daca le opunem rezistenta si emitem judecati negative, ele actioneaza asa cum nu trebuie.

Subpersonalitatile ne vor comunica ce trebuie sa facem, ce treburi am lasat neterminate sau ce masuri trebuie sa luam ca sa iesim din tipare sau ca sa asimilam o anumita lectie;trebuie sa cream un mediu sigur si sa ascultam mesajele lor. Ele se afla inauntrul nostru-nu e nevoie sa le chemam in afara!(sa incercam sa traim in interior, experientele pe care am vrea sa le traim in exterior-vom ajunge sa avem trairi adevarate, totale, concentrandu-ne pe sentimentul pur si nu pe forma in sine-ceea ce va conduce la vindecarea sufletului.).Pentru ca ceva anume sa capete forma in realitate, trebuie sa existe traire in interior!

Noi nu pierdem niciodata ceva sau pe cineva:relatiile pur si simplu isi schimba forma;luand inapoi tot ceea ce detesti la tine insuti, deschizi inauntrul tau o lume prin care ai acces la Intregul Univers.

Atunci cand nu este vindecat, trecutul ne distruge viata: ne tine prizonieri, ne tine ascunse darurile, darurile, creativitatea si talentul;cand aceste parti stagneaza, le folosim impotriva lumii noastre in loc sa le folosim in armonie cu ea.

Suntem furiosi din cauza limitarilor dar trebuie sa gasim forta sa le depasim si vointa de a schimba lucrurile; adoptam anumite comportamente ale altora fara sa ne intrebam daca ele ne dau forta (energie) sau nu(daca nu ne dau, trebuie sa ne debarasam de ele).

Durerea are un scop-ea ne indruma spre nivele mai inalte de constiinta-noi toti avem un dar special pe care-l putrem descoperi numai daca trecem prin intuneric, ca sa invatam ceea ce este necesar pentru a ajunge unde trebuie sa ajungem.

Nebunia:a face acelasi lucru iarasi si iarasi, asteptand rezultate diferite.Trebuie sa devenim constienti si sa luam decizii noi in privinta a ceea ce dorim sa cream.

Fiecare cuvant, incident si persoana care poarta o incarcatura emotionala trebuie revazut, privit in fata, inlocuit si insusit cu dragoste;perceptiile si interpretarile noastre sunt cele care ne afecteaza emotional si nu incidentul insusi-de aceea trebuie sa ne asumam totul (sa interpretam totul altfel si aceasta atitudine ne va da inapoi propria putere;sa nu-i lasam pe altii sa ne conduca viata , s-o facem noi insine si sa interpretam totul astfel incat sa ne faca sa ne simtim bine).

Pierderile te ajuta sa apreciezi mai bine ceea ce vei primi in viitor-cand negi un aspect, negi o parte de care ai nevoie pentru a fi intreg.

Compasiunea fata de noi insine este esentiala-atunci cand ea este absenta simtim frica si auto-detestare;atunci cand nu suportam sa ne uram pe noi insine, proiectam acest lucru asupra lumii(sa privim persoanele din viata noastra care ne provoaca o anumita reactie-orice beculet rosu arata ca inca mai suntem bransati -proiectati asupra lor anumite energii).

Sa incercam sa patrundem in lumea noastra interioara si sa selectam adevaratele noastre valori ;sa le identificam pe cele imprumutate si sa renuntam la ele-sa inlocuim convingerile vechi cu unele noi.

Ceea ce ne inspaimanta cel mai tare este lumina noastra, nu intunericul.

Cel mai important este sa sacrificam ceea ce suntem pentru ceea ce am putea fi!Invatand sa ne apreciem pe noi insine, ii putem aprecia si pe ceilalti.

Pacea vine in clipa in care incetam sa ne mai prefacem ca suntem altceva decat sinele nostru adevarat: sa cautam mania ingropata in noi-puterea noastra e ingropata alaturi de ea.

Disperarea vine din prapastia intre Dumnezeu si Sine. Lumea reflecta ca o oglinda imaginea despre noi:daca ne iubim si ne apreciem pe noi insine, aceasta se va manifesta in viata noastra exterioara.

Cand simtim ca in viata noastra lipseste ceva, nu suntem pe drumul ales de noi, ci de altii.

Hotararea de a te vindeca te conduce intuitiv spre oameni,locuri si experiente care te invata lectiile de care ai nevoie.

Sa nu ne fie teama daca nu stim ce vrem cu adevarat:pur si simplu trebuie sa ne hotaram sa traim la potentialul maxim.

Vindecarea de dependente nu se face prin negare: negarea e ucigasul sansei de a schimba ceva si de a ne atinge scopurile propuse.

Cand luam o hotarare, trebuie sa fim capabili sa sapam adanc pentru a ajunge la radacina situatiei. Trebuie sa vedem ce anume ne sta in cale pentru realizarea ei si apoi, pe rand sa eliminam toate piedicile (mai intai la nivel spiritual, sufletesc, mental si abia apoi in plan fizic).

Trebuie sa mergi la baza si sa descoperi esenta fiintei tale :valorile, motivatia, aptitudinile , misiunea si gradul in care o indeplinesti.(dependentii sunt oameni neimpliniti la toate nivelele,care fug de trezire, autocunoastere, de evolutie si de realizarea planului divin pentru care trebuie sa-ti folosesti resursele profunde ale fiintei tale si depasesti limitele;ei cauta sa-si umple golul cu placeri efemere si devii robii acestor placeri).

Decizia de a-ti modifica viata este una serioasa:multora le place sa vorbeasca despre schimbare dar nu vor sa renunte la comportamentele care ii tin legati de tipare negative.

In fiecare an cheltuim multa energie ca sa schimbam anumite lucruri din viata noastra dar cei mai multi dintre noi suntem inca nemultumiti de multe aspecte din viata:uneori dorim ceva ce nu putem atinge iar aceasta stare e rezultatul faptului ca ne prefacem ca ne indreptam intr-o anumita directie cand in realitate stam pe loc. Toate acestea sunt modalitati de a evita sa privesti adevarul in fata;rugaciunea fara actiune e doar rugaciune, e un mod de a visa.

Nimic nu e rau in credinta si in afirmatii, dar la un moment dat tu trebuie sa fii cel care face pasul urmator(viata iti ofera potentiale, tu trebuie sa alegi ce ti se potriveste)Trebuie sa hotarasti ce anume vrei si sa intocmesti un plan:acel lucru te asteapta dar nu-ti cade direct in poala. Un plan de actiune trebuie scris ca sa nu se piarda.

Pentru a ne atinge scopul, trebuie sa ne reinventam pe noi insine(sa renuntam la anumite tipare mentale si sa descoperim esenta fiintei).

Cand vrei sa realizezi ceva, trebuie sa te intrebi cat de profunda e dorinta si la ce anume poti renunta pentru a o implini. Apoi vei atrage in viata multe evenimente care rup barierele si distrug zidurile.

Cand mergi pe calea adevarata, ceea ce faci iti umple sufletul de pace.

Unele dorinte superficiale vin din minte-astral-si ascund altele profunde care sunt mai greu de realizat dar aduc implinire pe toate planurile;mentalul incearca sa insele sugerand ca dorim ceva mai mult, mai bun si diferit doar ca forma de ceea ce avem deja;implinindu-ne dorintele mintii, ne umplem golul interior dar nu ne realizam pe deplin, nu ne urmam chemarea noastra profunda-promisiunile incalcate ne ditrug respectul de sine. Trebuie sa facem ceea ce spunem, altfel mai bine tacem.(valoreaza tot cea ce ai si vezi esenta -acest mod de viata iti va aduce multe daruri si vei fi in stare sa creezi absolut tot ceea ce-ti doresti in aceasta lume).

Cand iei o hotarare si stii ca o poti duce la indeplinire, atunci iti da putere, cand vrei sa schimbi ceva si esti capabil sa o faci, atunci ai libertate.

Atunci cand ar trebui sa faci un anumit lucru si in mod constant faci altceva, iti omori spiritul si iti negi esenta.Multi oameni isi neaga chemarea de teama ca nu vor ajunge la ea.(Singurii diavoli din lume sunt cei care alearga prin inimile noastre-acolo ar trebuie dusa batalia).

Atunci cand cautam ceva , trebuie sa ne punem intrebari esentiale referitoare la viata noastra: sanatate, relatii, viata sociala si divertisment,finante,job, evolutie spirituala-sa incercam sa selectam imagini care ne plac(din reviste, de pe Internet) caci ne comunica ceva despre aria la care trebuie sa lucram);trebuie sa comparam realitatea cu imaginile vizualizate-si sa scriem ce anume dorim sa facem pentru ca sa aducem imaginatia in realitate;trebuie sa notam ce anume exista in viata noastra si nu se potriveste cu vizualizarile si trebuie sa eliminam aceste lucruri.

Nu exista un lucru cu adevarat rau in esenta:in toate lucrurile exista Dumnezeu iar Cuvantul (graiul) este cel dintai.A ne exprima individualitatea inseamna a ne lua inapoi divinitatea.

Cele mai profunde dorinte ale noastre :pace, dragoste si armonie.

Trebuie sa existe continuitate in tot ce facem-trebuie sa ne acceptam sinele nostru umbra caci el e o parte din noi.Trebuie sa ramanem mereu deschisi si constienti, sa continuam ceea ce am inceput (totul este un proces si dureaza) si sa ne iubim pe noi insine, apreciind partea divina si darurile vietii;astfel vom reusi sa integram minunata experienta de a fi o fiinta umana.

V.TERAPII HOLISTICE

A.PRINCIPII VEDICE DE TERAPIE

Se are in vedere integrarea holistica(legatura constienta intre trup si minte), vindecarea si progresul in plan uman.

1.ABORDAREA BAZATA PE CONSTIINTA

Linia de plecarea a mintii e Constiinta insasi-activitatea mentala trebuie redusa la simplitate(sa se ajunga la baza)
Constiinta este abilitatea de a fi constient de obiectul experientei si de implicatiile ei nu numai la nivel mental ci la toate nivelele.

2.MINTEA NELIMITATA DE SPATIU

Fiinta umana e considerata Universala si constienta:ea nu exista doar in plan local si nu e legata mental si limitat de mediu.Ea poate activa constient , in orice moment Matrita Universala.

3.MEDITATIE FARA EFORT

Retragerea din activitati mentale si urmarea fluxului divin(respiratie profunda) pentru echilibrare.
Mentinerea linistii interioare e importanta .Sunt activate astfel mecanismele de vindecare care inlatura obstacolele.
Odihna inlatura activitatea mentala care duce la formarea unei false personalitati si duce la normalizare (ruperea legaturilor cu egoul =depersonalizare si stabilirea legaturilor cu selful =constienta)

4.CONSTIINTA TRANSCENDENTA

Constiinta extinsa (transcendenta) e rezultatul starii de liniste care apare cand mergi dincolo de minte;toate mecanismele naturale de vindecare sunt activate, ele dizolva stresul inradacinat si stabilizeaza constienta extinsa care rezulta intr-un comportament coerent si sanatos.

5.STARI INALTE DE CONSTIINTA

Samandhi (iluminarea)-iesirea din lantul karmic, renuntarea la dorinte;starea se caracterizeaza prin stabilitate emotionala, maturitate morala cu efecte terapeutice directe la toate nivelele.

MODELUL VEDIC DE TERAPIE

Modelul vedic de minte este stimularea senzoriala bazata pe gandirea primara simplificata si deciziile bazate pe sentimente.
Motivatia se indreapta spre nevoile interioare.

Dezvoltarea umana depaseste stadiul de simptome si tratarea lor si merge spre "adevaratul potential".

Cel mai important principiu:odihna este la baza oricarei activitati;odihna totala se realizeaza atunci cand activitatea mentala se linisteste.
Cu odihna, toate dezechilibrele sistemului nervos se dizolva;se restaureaza principiile naturale, **mintea se rafineaza si se creaza o legatura intre constiinta, trup si minte.**
Persoanele care au o astfel de coerenta intre trup si minte au o mai mare influenta asupra mediului.(conceptul asociat :constiinta colectiva).

Experienta senzoriala e direct legata de simturi(miros, gust, vaz, auz si pipait);
Orice stimul dezechilibrat poate deranja echilibrul natural al individului(mancare, respiratie, vizual, auditor);
Contracararea efectelor negative include restabilirea echilibrului si implica toate simturile;terapie bazata pe sunete si vibratii, ierburi si aromatice, detoxifiere, yoga, tai chi, chi kung, dans sau alte tipuri de miscare,muzica, respiratie, dieta, rutina zilnica sau de sezon care implica simturile(contemplare peisaj, mirosit plante flori, pamant, gustat fructe , legume de sezon, pipait materiale, obiecte noi, ascultat sunete din natura, muzica noua)

Constructiile haotice din mediul urban influenteaza coerenta mentalului si afecteaza functionarea fizicului(e importanta orientarea fata de punctele cardinale, legatura cu apa, distanta de drum, fluxul energetic in cladire-aer si apa-proportiile si dimensiunile camerelor si destinatia lor (studiu, gatit,lucru dormit), forma si partia cladirii, relatia cu ecosistemul local, materialele din care e construita, inima cladirii ca si centru al linistii, holurile si geamurile care trebuie sa faciliteze fluxul energetic fara restrictii, energiile verzi(alternative) care atrag energii vindecatoare.

Terapia verbala (consiliere, ghidaj, comunicare)-nu trebuie aduse in discutie evenimente traumatice din trecut, convingeri patologice ori scheme irationale ale mintii-terapia verbala e mult ma subtila si se bazeaza pe principiul "lucrul caruia ii acorzi atentie se dezvolta in viata ta".

Abordarile contemporane sunt bazate pe solutii:**starile inalte de constiinta sunt rezultatul progresului (abordare si perspectiva holistica) mai degraba decat focalizarea pe simptome (abordare superficiala);mintea se extinde si ofera solutii de crestere si expansiune.**
Cand apar emotii puternice, ele trebuie exprimate intr-un **mediu sigur(echilibrat)**;ascultatul , validarea(acceptarea) precum si abilitatile empatice pot ajuta echilibrarea emotiilor -aducerea lor la cotientul energetic intern-; **odihna e importanta pentru echilibrare;**tiparele de gandire precum si problemele din trecut pot complica progresul.

Esentiala e legatura intre sentimentele interioare si comportamentul exterior :intuitia si impulsul interior poate fi baza deciziilor si alegerilor **cand fluxul sentimentelor nu e umbrit de stress si oboseala cauzata de atingerea unor scopuri sau de implinirea unor dorinte egoiste.**

Cu sprijin si interes real si incurajare pozitiva omul isi poate imbunatati nivelul de stima de sine, auto-control si poate deveni deschis la noi moduri de a solutiona problemele, aplicand atitudini pozitive fara interventie explicita;**se insista mai putin pe trecut si pe probleme, si mai mult pe acceptarea individului ca intreg-individ unic**-(se poate aplica cu cei care nu sunt puternic dezechilibrati si au un anume nivel de inteligenta).

Depresia tine de pieredrea valorilor mentale (duale si superficiale):ca tratament se recomanda confruntarea cu provocarile vietii (atat in comunitate cat si izolat)-abodarea libertatii precum si a momentului prezent din perspectiva vietii pasagere.
Trebuie **eliminate comportamentele restrictive, constrangerile, trebuie gasite tehnici de exprimare mentala si emotionala care deblocheaza experientele trecutului**, dezvolta libertatea, independenta si constienta sinelui in trup.
Relatiile sociale sunt sursa majora de stress:trebuie reinventat rolul in societate, trebuie dezvoltate indemanari si afirmatii noi.

Schimbarea tiparelor de gandire (a celor care produc deezchilibre) e o abordare interactiva, orientata pe prezent si focalizata pe rezolvarea problemelor:credintele distorsionate trebuie subliniate , testate si supuse provocarilor (daca sunt valide, corecte si productive;daca nu trebuie inlocuite ;se pune astfel la incercare constienta, focalizarea si creativitatea);schemele negative din partea surselor considerate ca fiind "autoritati" complica vindecarea.
Noile alegeri implica asumarea responsabilitatii.
Noile strategii subliniaza capacitatea de auto-observatie, implicare si acceptarea ambelor tipuri de experiente(dorite si nedorite) in scopul auto-cunoasterii si evolutiei.

Cand creste sentimentul de implinire interioara (constienta si reducerea stresului) exista mai multa libertate in managementul energiei-acumularile si pierderile de energie "ups and downs".
Linistea interioara, constienta si auto-multumirea dezvolta auoto-suficienta, compasiune, acceptare si non-atasament.Stralucirea interioara este considerata a fi fundatia eliberarii de limite si forme.
Multumirea interioara aduce echlibru si eliberare si viata de zi cu zi.

Eliberarea tensiunilor emotionale se poate face prin masaj, yoga sau alte miscari ale corpului, respiratie, muzica si aromoterapie (**focalizarea pe amintiri traumatice si asocierea lor cu "lectii de volutie" producand ruperea de tipar si evolutia**)

Noul tip de abordare:actiunile nu sunt considerate ca "bune sau rele" ci ca incercari de a gasi solutii, mergand pe principiul ca orice mica schimbare poate afecta tot sistemul.

B.AYURVEDA

sau
Cum sa traim in armonie cu trupul nostru:

Trebuie sa ne cunoastem tipul de constitutie si sa o adaptam stilul de viata(dieta, igiena, ritm , purificare).

"Nu trebuie sa ne temem de schimbare ci o sa o primim cu bratele deschise caci fara schimbare nimic nu poate creste sau inflori si nu putem merge mai departe ca sa devenim ceea ce ne dorim"

Ayurveda detecteaza dezechilibrele si ajuta la corectare.
Dieta e bazata pe tipul de aliment, compatibilitatea, momentul si modul in care sunt consumate.
Alte principii:igiena si curatenia personala si a mediului, haine noi si mereu curate(hainele vechi poarta

energii poluate, grosiere si impiedica purificarea si ascensiunea), exercitii si purificarea la toate nivelele.

Pitta e compus din foc si apa si guverneaza principiul energiei si al transformarii,: ne permite sa digeram, sa absorbim si sa asimilam hrana, lichid si idei.
Kapha e compus din apa si pamant si guverneaza principiul coeziunii si structurii.
Vata e compus din eter si aer si guverneaza principiul miscarii si comunicarii.

Din cunoastere vine curajul de a te adapta la propriile puncte forte si puncte slabe si abilitatea de a le mentine in echilibru pentru o functionare optima.
Contrariile echilibreaza:linistea pentru Vata, frigul ptr Pitta si materia usoara pentru Kapha.

Cele trei constitutii:

Vata controleaza circulatia, excretia, respiratia si miscarea gandurilor.
Dezechilibre vata:piele uscata si subtire,circulatie proasta la extremitati, senzatie de frig,greutate sub limita normala,agitatie, anxietate, ingrijorare si frica,constipatie si flatulenta,insomnie sau vise deranjante,crampe menstruale,uitare si absenta,disconfort si rigiditate la incheieturi si spate,oboseala si slaba forta de rezistenta.

Pentru a echilira Vata, se alege o dieta cu mancare gatita mai degraba decat cruda,multa odihna si culcat devreme.Trebuie acordata atentie excretiei zilnice(triphala herbs pot ajuta),trebuie cautata caldura in special iarna.
Sunt recomandate plimbari la tara ca sa linisteasca mintea, trebuie folosite culori calme ca pasteluri, verde si maro, practicat masajul si odihna ori de cate ori simtim oboseala;trebuie practicata yoga si tai-chi, lecturi usoare umoristice, relaxarea la plimbare, pescuit, gradinarit.

Pentru a echilibra energiile creative se practica activitati ca:scris, desenat, pictat.
Trebuie evitat vorbitul excesiv:o zi de tacere in fiecare saptamana.
Trebuie evitat zgomotul si luate pauze de odihna de-a lungul zilei si evitat excesul de ecrane video.

Dieta: supa, mancaruri calde , hranitoare cu ulei.
Trebuie reduse semintele, cruditatile si fasolea
Sunt recomandate cereale si fructe(uneori coapte cu indulcitori) si desert hranitor(cald)
E recomandat sa se bea apa calda de-a lungul zilei pentru a curata impuritatile. Iar la culcare lapte cald cu ulei si scortisoara.

Pitta:functia ei este de transformare si este forta activitatii metabolice.
Dezechilibre:piele grasa si acnee,inflamatii si febra,foame sau sete excesiva,transpiratii excesive, aciditate, infectii,agresivitate, furie si frustrare,diarere si scaune apoase,tendinta spre critica, dominatie, control si obsesii,dureri oculare si ale capului,chelire sau albire prematura a parului.

Pentru a echilibra**:trebuie evitata carnea rosie, alcoolul , tutunul si condimentele,postul excesiv ,** trebuie mancat atunci cand exista foame si nu trebuie sarit peste mese(in special pranz).

Se recomanda plimbari in natura, langa mare, la lumina lunii, exercitii cand temeparatura e moderata, cultivarea pacii si armoniei si petrecerea timpului cu oameni care ne accepta.

Se recomanda activitati linistitoare si culori moderate(de evitat rosul);sucul de aloe si rodie este purificator.

Dieta:mancaruri la temperaturi moderate:vegetale si salate;de evitat branzeturi, smantana si alcool. Se recomanda fructele zemoase si dulci, de sezon;trebuie evitata carnea rosie (carnea alba si pestele sunt permise in cantitati mici);**se recomanda de asemenea consumul de legume si cereale cu ulei**. Trebuie evitat mancatul in exces mai ales seara.

Kapha guverneaza structura si lubrifierea,mentine echilibrul intre minte si trup

Dezechilibre:exces de greutate,plictiseala, letargie, lipsa de energie, lene, probleme cu sinusurile, raceli frecvente,nevoie de somn mult,posesivitate, lacomie si atasament,disconfort la vreme umeda si rece,retentie de apa si digestie lenta,rigiditate in incheieturi si muschi.

Ptr a echilibra se recomanda: o dieta cu condimente si gusturi picante;micul dejun nu e necesar;se recomanda de asemenea exercitiu fizic, dusuri calde, culcat devreme, mult timp petrecut afara la soare, timp de distractie si umor, intalniri cu oameni noi, cautarea varietatii, noi experiente, practicarea unui hobby si folosirea uleiurilor esentiale.

Dieta:mancaruri calde, usoare si uscate;Trebuie evitate uleiurile si folosite ceaiuri digestive. Mancarea trebuie sa fie coapta, la gratar sau gatita pe aburi;trebuie consumate salate si mancare cruda pentru digestie;se va limita consumul de cartofi, lactate, branzeturi, dulciuri grele si alcool.
T**rebuie consumate prajituri cu orez , paine de secara, lipii si paine cu porumb, seminte**;fasolea de orice tip(inclusiv **mazare, soia, linte) e buna** si trebuie sa fie bine gatita.

Echilibrarea digestiei va reduce poftele si va normaliza apetitul.

Trebuie evitate acumularile de grasimi si arse impuritatile.
Trebuie consumate ceaiuri stimulatoare si folosite plante armonizatoare(fenicul, coriandru)la gatitul legumelor-favorizeaza absorbtia si digestia.
Exercitiul fizic ajuta si evitarea stresului emotional.

Imbunatatirea digestiei:

Daca simptomele sunt gaze, flatulenta, disconfort, constipatie,arsuri si oboseala dupa masa, atunci digestia e improprie.

Masuri:
*masa trebuie luata atunci cand corpul are enzime digestive(la pranz)-aceasta reduce cantitatea si poftele dintre mese, ajuta la mentinerea echilibrului hormonal si al greutatii.
*digestia e puternica atunci cand soarele e mai puternic
*noaptea corpul lucreaza sa arda toxinele(**mancarea nedigerata se acumuleaza ca toxine-ca rezultat a doua zi ne trezim obositi)**
*calmul ajuta la digestie
*__apa calda sau ceaiurile pot ajuta digestia__

***trebuie evitate bauturile reci(preferate cele racoroase, la temperatura camerei)-deranjeaza focul-inhiba si stimuleaza brusc**
*apa fiarta si racita cu plante ajuta la detoxifiere, armonizare
*trebuie redus zaharul , graul, cafeaua , alcoolul si ceaiul-incurajeaza multiplicarea bacteriilor, impiedica digestia.
***inainte de masa trebuie stimulat focul digestiv:ceva sarat, picant, acru, astringent.-daca flacara e slaba nu poate digera hrana.**
*incepeti ziua cu fructe-mere, struguri-ajuta si la eliminarea reziduurilor.alimentele mai consistente mai tarziu.
***nu mancati daca nu va e foame**
*uneori "nevoia de ceva" inseamna nevoia de lichid:supe si sucuri vegetale, cereale pentru a castiga energie si vitalitate.
*mancati incet si mestecati hrana
*daca va simtiti greoi la sfaristul mesei ati mancat prea mult si hrana saraca nutritiv.
***mancarea organica si proaspata e de preferat celei procesate, culoarea, gustul si aranjarea sunt importanta-din mirosirea, aprecierea si gustarea hranei deriva enzime digestive**
*cruditatile trebuie consumate la inceputul mesei
***stomacul trebuie sa fie 1/3 plin, 1/3 apa si restul aer pentru digestie**
*trebuie consumate multe fructe si legume, ajuta curatarea si previn imbolnavirile
*mancati alimente naturale-corpul e antrenat sa digere alimente apropiate de natura.
*gatiti-le inteligent-aburi, gratar
***folositi uleiuri pentru lubrifiere**.
*lasati sistemul digestiv sa se odihneasca periodic si sa se curete-mancati usor, beti multa apa si sucuri.
***faceti diverse tipuri de exercitii in fiecare zi-corpul are nevoie si de ordine, tipare**
*dezvoltati compasiunea si toleranta,acceptarea
*mancati plante cu frunze verzi-pentru o piele mai frumoasa

Motto:
"Daca esti total constiente de prezent, lasand deoparte trecutul , viitorul va avea grija de el insusi."

Starea de Brahma inseamna unificarea cu sufletul, pacea mintii, domolirea pasiunii ca sa nu fii supus seductiei.

Activitatile zilnice au un efect asupra sanatatii si echilibrului;corpul trebuie armonizat cu ciclul natural;trebuie sa existe exercitii cu program zilnic armonizate la ritmul natural-e mai usor astfel sa sustinem nevoile energetice si potentialul de vindecare.

Ritualuri:
***dimineata beti apa calda cu fructe ca sa stimulati curatarea colonului.**
*curatati-va organele de simt(ochi, nas, gura, limba)
***masati-va trupul si apoi faceti o baie folosind putin sapun.**
*imbracati-va cu haine curate preferabil din fibre naturale
*beti apa calda cu ierburi (preferabil la aceeasi ora)
***faceti exercitii(yoga, tai,chi)**
*meditati 20 de minute(stati in tafere si respirati)-aceasta procedura actioneaza ca un scut impotriva energiiilor destabilizatoare din mediu.
*intre 10 si 14-cea mai buna perioada de lucru-problem solving, achieving tasks.-nu practicati exercitii fizice(focul trebuie pastrat pentru digestie)

*la miezul zilei, cand soarele e sus, luati masa principala
***dupa masa, rezervati timp pentru creativitate**
*masa de seara trebuie sa fie usoara si sa fie luata inainte de apusul soarelui, cu 3 ore inainte de somn(cel putin 4 ore distanta de cea anterioara)
***seara timp de relaxare, conversatii placute, ascultat muzica-deconectarea de activitatile zilei. Baia de seara e terapeutica , de relaxare, elimina toxinele si murdaria din mediu, imbunatateste nivelul de energie.(uleiuri esentiale, petale de trandafiri)**
*la somn inainte de 10 seara-aplicati ulei pe scalp si talpi ca sa calmati sistemul nervos.

Programul zilnic fereste de anxietate si stress.

*Uleiuri pentru masaj :susan si cocos(bun pentru intarzierea caderii si albirii parului)

Meditatia este o metoda de a folosi sunetele interioare.

Transpiratia pe frunte sau nas arata extenuare.

La exercitii, trebuie tinut cont de faptul ca o intindere intr-o directie e urmata si de alta in cealalta directie(yin-yang).

Yoga nidra este o stare de somn profund dar constient.
Meditatia se asociaza cu yoga nidra ca sa intareasca si sa se reeduce mintea si sa limiteze reflexele conditionate:se mediteaza asupra unei culori, a unui peisaj.

Practicand meditatia si yoga nidra, capatam putere asupra actiunilor noastre;e nevoie de un stimul usor, fara forta ca corpul sa ne asculte.
Mintea conditionata-rationala-lasa loc focului interior sa se manifeste.Ne ajuta sa actionam instant si oportun.

Fiecare parte a corpului e legata de creier si aceste practici ne ajuta sa curatam caile de comunicare.(canalele energetice).

Un alt aspect al tehnicii yoga nidra se refera la constientizarea senzatiilor opuse-aceasta ajuta la echilibrare, eliminarea conflictelor, dorintelor si amintirilor si tendintelor karmice.

In timpul meditatiei, devenim constienti de trupul nostru, privindu-l din exterior(pozitie neutra):ne conectam la esenta fiintei.

Ultima faza din yoga nidra se refera la relaxare si presupune vizualizarea imaginilor din natura sau a simbolurilor abstracte;este benefica pentru constienta si relaxare.

Alte principii ayurvedice:

***mandreste-te cu munca ta;fa-o cat poti de bine!**
***acompaniaza-te de oameni care gandesc si simt la fel.**
*detoxifica-te minimal in fiecare luna si major de 2 ori pe an.
*redu stresul si gaseste timp pentru tine.

***citeste carti care te inspira**
*plimba-te in natura si exploreaza noi locuri sa-ti reinnoiesti simturile si sa-ti inspiri mintea.
***curata-te de toxine si practica tai-chi si yoga ca sa-ti intaresti sistemul imunitar**

Stilul de viata si alegerile gresite (si din punct de vedere alimentar) saracesc corpul de nutrienti si il dezechilibreaza;indiferent ca este lipsa, exces sau alegere gresita-duce la dezechilibru.
Totul poate fi schimbat prin reprogramare.
Cand ne curatam tractul gasto-intestinal, ne bucuram de o sanatate mai buna.(stomacul e direct legat de activitatea creierului, de circulatie si de cea a inimii).

Cum se produc toxinele in corp:
Corpul nostru este in continua reinnoire, regenerare si produce deseuri care trebuie eliminate ca sa ne pastram sanatatea;suntem expusi si la bacterii si virusi din mediu (energii grosiere, impuritati) pe care corpul le poate elimina daca sistemul imunitar functioneaza bine.
Alte toxine provin din alimente procesate, apa impura, aer poluat,medicamente, ganduri negative, exces de munca, sedentarism, stress, exces de somn, alimente nepotrivite consumate la ore nepotrivite.

Cand nivelul de toxine creste-corpul nu poate sa le elimine si devenim obositi, deprimati si cu diverse probleme de sanatate.Cand toxinele se aduna, se solidifica, se cristalizeaza si intervin in functionarea normala a tesuturilor.(dau probleme cu muschii, oasele, incheieturile, blocarea arterelor si disfunctionalitati digestive, constipatie cronica, indigestie, retentie de apa, celulita, anxietate, greutate, oboseala, dureri de spate si de cap).
Stratul alb de pe limba arata indicele de toxicitate-daca limba e roz, corpul e curat.
Daca mancarea nu se digera, stratul e dens si arata proasta functionare a colonului.
Daca se acumuleaza si nu sunt eliminate, toxinele afecteaza tesuturile si organele.

Curentul modern de detoxifiere se bazeaza pe consum de cafea, ceaiuri si irigatii ale colonului-e insa limitata caci abordeaza doar toxinele solubile in apa, ramanand in corp cele mai dificile-cele solubile in ulei.

Panchakarma-o ramura a ayurvedei care se ocupa de detoxifiere reuseste sa elimne ambele tipuri de toxine, ajutand trupul sa reintinereasca si sa se revitalizeze.Se bazeaza pe proceduri terapeutice adaptate fiecarui tip de constitutie.

Stadiul 1:dieta usoara -1 saptamana:orez, linte , legume-exercitii, miscare
Stadiul 2:ingerarea de grasimi-ghee-unt purificat-ca sa patrunda in tesuturi si sa curete toxinele
Dimineata luam o substanta purificatoare si nu mancam pana ce aceasta nu se digera;mancam doar daca ne e foame;bai calde si masajuri sunt recomandate ca sa ajute eliminarae toxinelor.
Stadiul 3:Se iau plante purgative care muta secretiile acide si impuritatile din zonele pitta(sange, ficat, bila, intestin subtire) in rect.
Se recomanad odihna, fara exercitii-mediu relaxant si dieta cu orez si supa de linte cateva zile.
Stadiul 4:dieta graduala-se revine treptat
Stadiul 5:Remedii pe baza de uleiuri si diuretice;purificarea este graduala si are loc la toate nivelele.
Stadiul 6:remedii de reintinerire.Aceste ierburi nu au efect decat dupa purificarea corpului.
(ashwaganda, amalaki, turmeric, ghimbir, aloe, alge)
stadiul 7:post tratament;stimularea moderata a sistemului nervos-activitati moderate si rutina zilnica.

Acest program dureaza pe o perioada egala cu cea a imbolnavirii:daca a durat mai multi ani pana am dobandit dezechilibrele, dureaza aceeasi perioada pentru ca efectul sa fie reversat si sa obtinem eliberare=sanatate.

E nevoie de schimbarea la toate nivelele, nu doar de dieta:stil de viata, nivel de stres, atitudini mentale, comportament, managementul emotiilor pentru a eradica total boala.

Dieta:
Mic dejun:fructe uscate, ghee, paine prajita, suc de fructe si legume, cereale.
Pranz:cereale, legume cu ulei, salata;ceai digestiv
Seara:supa sau legume;detoxifiant-tablete

Ghee-remediu universal;ajuta ingestia ierburilor;aplicat pe ochi, vindeca diverse afectiuni.

In timpul dietei, evitati somnul in timpul zilei caci corpul acumuleaza toxine si devine lenes.

Tesuturile din corp sunt produse din mancarea pe care o ingeram:fiecare tesut se dezvolta din cel anterior intr-un ciclu progresiv;tesutul de baza-limfa sau plasma, apoi sangele, muschii, tesutul adipos,oasele, maduva si tesutul reproducator.
Prin procesul digestiei, aceste tesuturi se produc unul din altul si problemele la un tesut cauzeaza probleme la celelalte.(de asemenea tesuturile mai subtile le sustin pe cele mai grosiere;cele grosiere sunt cele mai numeroase)-un ciclu complet de transformarea a hranei in tesut reproductiv dureaza 35 de zile.

Dezechilibrul fluidelor corpului duce la alterarea starii de sanatate:

Cand plasma e deficienta avem piele uscata, palpitatii, senzatii de gol, tremur, stare de letargie;cand e in exces simtim lipsa apetitului, greata, congestii.
Cand sangele e in exces se creaza inflamatii, abcese, probleme cu pielea, sangerari, ficat marit, hipertensiune, proasta digestie;deficienta cauzeaza paloare, caderi de tensiune, piele uscata;in stare optima, fata e stralucitoare, privirea clara si fiinta degaja vitalitate, dragoste, incredere si pasiune.

Muschii sunt tesut kapha (elementul pamant)si ei creaza deseurile;daca tesutul e in exces se formeaza umflaturi si tumori, greutate la mers, ficat marit , furie si iritabilitate.(pot impiedica vitalitatea sexuala);cand tesutul e deficitar se simte oboseala, lipsa de coordonare, frica, nesiguranta si nefericire; in starea de echilibru, coordonarea e optima, exista putere mentala si fizica, curaj, incredere, deschidere, iertare si integritate.

Tesutul adipos ajuta la lubrifiere si confera senzatia de protectie;in exces duce la oboseala, astm, sete, lipsa de mobilitate-carne flasca-diabet.(emotional duce la lacomie si atasament)**;cand e deficient parul,unghiile, oasele, dintii sunt friabile, ochii obositi, starea generala de letargie**.Echilibrul tesutului adipos creaza un corp armonios, o voce melodioasa, bucurie si buna dispozitie.

Oasele sunt compuse din elementul pamant si aer:excesul creaza artrita, dinti in plus, dureri articulare, frica, anxietate, oboseala;deficinta duce la piticism, caderea parului si a dintilor, slabiciune la incheieturi-cand e echilibrat confera stabilitate, incredere, rabdare, flexibilitate.

Maduva si tesutul nervos:excesul creaza greutate in membre si in ochi, deficienta creaza slabiciune, ameteala, senzatia de gol;cand e in echilibru, simtim compasiune si implinire, mintea e

clara si ascutita, memoria puternica, simturile si perceptia acuta, ochii sunt mari si clari, incheieturile puternice, vorbirea clara(**echilibrul e mentinut prin consumul de unt, ghee, nuci si seminte)**.
Tesutul reproducator are puterea sa creeze viata;in exces conduce la manie si dorinte nesanatoase, pietre, inflamarea organelor reproducatoare;deficienta duce la lipsa de vigoare si de dorinta, dureri de spate, lipsa de lubrifiere (emotional la frica, anxietate, lipsa de dragoste si compasiune);cand e in echilibru corpul e atractiv, ochii limpezi si inima plina de compasiune.(echilibrul e pastrat prin consumul de lapte, zahar, nuci si seminte).

Dietele sunt eficiente in sensul ca economisim energie de la digestie si o folosim pentru eliminarea deseurilor.
Apa calda ajuta la dizolvarea murdariei si la topirea deseurilor.
Corpul elimina toxinele atunci cand e relaxat.
In timpul detoxifierii e contraindicata miscarea fizica;corpul e sensibil si receptiv si toata energia e folosita pentru curatare.
Detoxifierea isi propune curatarea, intinerirea si revitalizarea trupului;dietele sunt personalizate si graduale.

Ierburile si remediile ayurvedice sunt clasificate dupa gustul initial, dupa efectul energetic si efectul post digestie ;gustul indica proprietatile si efectul terapeutic;gustul sarat sporeste focul interior, e laxativ, calmant si produce salivarea(alge, telina, sare de mare si de stanca);gustul acru sporeste taria, reduce balonarea si da senzatia de usurare(citrice, fructe de padure);gustul dulce hraneste si revitalizeaza trupul, creaza in minte sentimentul de multumire(curmale, smochine, miere, struguri,migdale,susan);gustul picant creste apetitul, e expectorant, ajuta circulatia, promoveaza claritatea mintii, omoara parazitii, reduce blocajele, deschide vasele si inlatura stagnarea(usturoi, piper, ghimbir, busuioc, scortisoara, salvie, oregano, mustar);gustul amar e detoxifiant , antibacterian si antiinflamator, curata ficatul si sangele, stimuleaza focul digestiv si arde grasimile;gustul astringent opreste diareea si sangerarea, opreste transpiratia si e antiinflamator(ceai negru, fasole, rodie, seminte de mac, ghimbir);

Puterea energetica a ierburilor este de incalzire sau racire iar efectul post digestiv este efectul pe care ele il vor avea asupra trupului(de uscare , inmuiere);Exista si plante care au o putere speciala care nu poate fi clasificata

Carminativele(corinadru, menta, anason) ajuta digestia si sporesc focul digestiv;diaforeticele-folosite in prima faza a racelilor in scopul eliminarii toxinelor, curatarii sistemului limfatic si a canalelor energetice, a plasmei,a sistemului respirator si a sinusurilor(angelica, busuioc, camfor, cardamon, scortisoara, eucalipt, ghimbir,salvie, menta, coada calului)
Diureticele au rol de purificarea a sangelui, de a controla diareia, si de a ameliora problemele legate de ficat si bila(asparagus, ovaz,patrunjel, coada calului, usturoi, mustar, scortisoara)
Ierburile de intinerire sporesc calitatile mintii, aduc longevitate , reinnoire si revitalizare, sporesc esenta vietii in corp, aduc putere si claritate mentala(ashwaganda, aloe, haritaki.)

Atunci cand exista o afectiune se merge la cauza dezechilibrului si se incearca reechilibrarea prin dieta , stil de viata si remedii potrivite.(se ia in considerare starea tesuturilor , a canalelor energetice, starea focului digestiv, cantitatea de toxine)

Uleiurile esentiale(de preferat cele organice) pot fi folosite in bauturi(apa calda, ceai), pentru masaj sau

la diferite afectiuni ale pielii sau organelor de simt(sinus, urechi).
Cauzele bolilor sunt o combinatie intre o dieta prost alcatuita, stil de viata gresit, stres si lipsa de exercitiu. Hrana proaspat gatita si potrivita, reducerea stresului si exercitii regulate pot ameliora, vindeca dar si preveni aparitia bolilor.

Corpul poate fi privit ca un tesut viu cu o constiinta proprie si capacitate de a invata(exemplu ochii sunt ca o "camera de filmat" dar sunt legati de minte:noi vedem de fapt cu mintea si doar partial folosim ochii.Vederea depinde de interpretarea mintii a impresiei de pe retina;pentru a recapata vederea trebuie facute exercitii de relaxare a ochilor si de recapatarea capacitatii de centrare fixa.(pe esenta).

Ciclul menstrual al femeii e respectat in India si considerat a fi "conexiunea cu luna";ciclul lunar echilibreaza fluxul natural, mareele, migratia, imperecherea. E o perioada in care femeia are nevoie de energie pentru a-si curata trupul de toxine;e un timp pentru odihna si activitate usoara.
Dezechilibrele(dureri, crampe, sangerari, pofte, nervozitate) sunt datorate suprimarii dorintelor naturale, stressului, sexului excesiv(fara dragoste), efortului fizic si mental excesiv, dietei si stilului de viata nepotrivit.
Pentru a usura simptomele, se ia aloe vera dupa masa si se fac bai calde cu ulei si aromatice;cu cateva zile inainte se iau laxative si uleiuri ca sa ajute curatarea colonului;se consuma mere coapte pentru eliminarea constipatiei(se renunta la cafeina caci poate conduce la fibroame si chisturi).

Pentru mentinerea sanatatii articulatiilor e necesara **detoxifierea periodica**, **exercitiile moderate** (fara exces), **consum de mancaruri fluide**, **dieta si stil de viata sanatos(fara stres si fara excese**), evitarea frigului si a umezelii.
In stare toxica-ama-lichidul sinovial devine lipicios si toxic-poate bloca canalele vitale care transporta nutrienti si poate afecta articulatiile:inflamatia cronica netratata duce la artrita reumatoida. Daca nu se intervine sistemul imunitar ataca depozitul de toxine insa poate distruge si tesutul sanatos(boala autoimuna:nu reuseste sa faca diferenta intre celule, este dezorientat).
Recomandari:

*mancati mancaruri usoare, fluide(supe de linte, orez)
*folositi ghee si ulei de susan ca antiinflamator
***folositi miere naturala ca laxativ**
*evitati lactatele
***beti apa calda si ceai de ghimbir**
*practicati respiratia abdominala si meditatia
*rezolvati-va problemele si conflictele emotionale

Alergiile:

Cauza principala a alergiilor este mancarea incorect digerata;toxinele astfel obtinute arata ca o o substanta lipicioasa formata in sistemul digestiv si pot bloca canalele circulatorii;stresul mental si emotional poate contribui la declansarea reactiei alergene.
Aceste toxine slabesc sistemul imunitar si migreaza in partile slabe ale corpului.
Alegeti o dieta pe baza de legume si cereale proaspat gatite cu broccoli si asparagus, cu multe plante aromatice (turmeric, busuioc)

Atitudinea mentala:

Sa ne controlam atitudinea mentala: mintea trebuie sa fie centrata pe prezent;daca traim in trecut sau in viitor , corpul se umple de toxine(sa ne stabilim prioritatile-ce conteaza intr-adevar in viata si sa ducem la bun sfarsit renuntand la ceea ce nu conteaza);pe masura ce nivelul energetic creste , creste si intensitatea vointei.
Sa acceptam ce a fost, ce este si ce va fi caci tot ce se intampla e unic si ne ajuta sa progresam.(ne ofera, lectii, mesaje si noi oportunitati);**Sa nu-i convingem pe altii sa adopte punctul nostru de vedere de care suntem atasat in mod rigid:**sa fim flexibili si ne vom simti libertatea(abilitatea de a merge mai departe, de a progresa si invata din experiente).

Rezolvarea conflictelor interioare:

Cheia e sa abordezi esenta problemei si realitatea interioara: sa fii sincer cu tine insuti si sa-ti asculti intuitia.

C.MEDICINA TRADITIONALA CHINEZA APLICATA

PRINCIPIU	APLICATIA
***Trupul este templul vietii, energia este forta vietii si Spiritul este guvernatorul vietii** **Daca unul dintre ele este in dezechilibru, toate trei vor avea de suferit.** **Cand Spiritul preia comanda, trupul il urmeaza si e benefic.**	***Sa fim mereu in legatura cu divinitatea interioara (sa ne ascultam vocea) si vom sti cum sa actionam ca sa ne situam in armonie si echilibru.** **Sa avem o viata interioara sanatoasa(mintea supusa inimii) pentru ca ea sa se manifeste in plan fizic prin interactiuni sanatoase si deci printr-un corp sanatos.(Minte sanatoasa in corp sanatos)**
***Esenta se refera la cele mai rafinate substante care constituie corpul uman (hormoni, enzime, lichid cefalorahidian, limfa, plasma sangvina)si este o sursa din care corpul isi extrage energia necesara. (In etapa prenatala, esenta este forta creatoare , primara a cosmosului, post natal ea este pastrata in glandele suprarenale si in secretiile sexuale)** ***Energia este forta vitala care activeaza fiecare organism (in forma prenatala ea e manifestata prin caldura, lumina, miscare, energii universale, in forma post natala prin respiratie, temperatura corporala , puls si a altor forme de bioenergie).** **Fiintele umane primesc energia prenatala din doua surse:energia stocata in glandele suprarenale si sexuale care e numita energie primordiala si e limitata;conversia ei in energie primara necesita o forma avansata de alchimie interna.Cealalta sursa se refera la "vasta intindere a Universului" si este energia cosmica care patrunde in corp prin crestetul capului, in timp ce lumina este asimilata**	***Esenta vietii se afla in noi(Darul divin);trebuie sa o cultivam , sa o rafinam si sa n-o irosim.** **Forta vitala se afla in inima si se manifesta prin respiratie care inseamna comunicare afectiva, empatie, acceptare neconditionata, iubire.** **Energia mentala e limitata-de aceea trebuie sa ne rezumam la esenta; energia cosmica e nelimitata: ea trebuie utilizata in Creatie si vindecare.** **Locul unde se intalnesc energia cosmica si energia pamantului este in zona sacrala;acolo e un centru unde cele doua se echilibreaza pentru a exista in armonie.** **Comunicarea cu mediul se realizeaza la nivelul pieptului (afectivitate, acceptare)**

prin piele si ochi. **Sursa de energie post natala include hrana, apa, plantele, aerul si alte suplimente materiale.** **Alimentele sunt digerate pentru a se extrage elemente vitale pe care corpul le transforma in energie.Prin combinarea energiei aerului din plamani cu energia pamantului din tubul digestiv se formeaza asa numita "adevarata energie umana",forta vietii materiale.Ea se concentreaza la nivelul pieptului si este strans asociata cu circulatia sangvina , inima si plamanii.(foarte importanta este dirijarea si reglarea respiratiei in crearea acestui tip de energie)**	
***Spiritul este scanteia eterna, fara de moarte:cel prenatal este imaterial, luminos si salasluieste in inima, cel postnatal se manifesta sub forma de gandire si capacitate senzoriala(psihic si personalitate, eul interior si notiunea de sine).** **Fiecare om poseda mintea primordiala in inima dar din cauza intunecarii mintii creata de propriile perceptii si reactii emotionale, multi oameni raman orbi la lumina spiritului primordial pana in momentul eliberarii de ego(evolutie spirituala)**	***Spiritul e mintea primordiala, luminoasa , simpla subordonata inimii;**
***Calea taoista ne permite sa lucram cu ceea ce avem pe pamant ACUM SI AICI: trupul, respiratia si mintea, cu scopul de a redobandi comorile originale ale esentei, ale energiei si ale spiritului primordial.**	***** Sa fim prezenti 100% acolo unde suntem si sa lucram cu energiile pe care le avem la dispozitie;asa putem evolua si ajuta si mediul sa evolueze.**
***Yin si yang nu sunt doua tipuri diferite de energie, ci mai curand doi poli complementari ai aceleiasi energii de baza.Yin si yang sunt stari reciproce ale schimbarii ciclice, faze polare in transformarile ritmice ale energiei.In functie de fenomenul implicat, interactiunea dintre yin si yang se exprima pe diverse cai:activ si pasiv, deschis si inchis, expansiv si contractil, radiant si concentrat, ascendent si descendent.Acestea sunt faze ale activitatii, nu entitati statice.** **Fazele de yin si yang se succed in viata, in perioade, ani, anotimpuri.**	***Masculin si feminin sunt aspecte ale Intregului, nu parti de sine statatoare.**
***Aspectele rigide ale gandirii si atasamentul inflexibil de obisnuinte comportamentale actioneaza impotriva echilibrului yin si yang, creand conflicte intre persoane si dizarmonie intre**	***Rigiditatea si starile conflictuale duc la dizarmonie intre Om si mediu si stau in Calea Evolutiei.** **Trebuie sa fim flexibili si adaptabili ca sa putem**

oameni si mediu. **Doar flexibilitatea in gandire si comportament permite adaptarea spontana la modificarile ciclice ale vietii si ale naturii. Aceasta adaptabilitate e echivalenta cu supravietuirea , caci nu supravietuieste cel mai puternic, cel care supune mediul ci cel care i se adapteaza.**	**supravietui.**
***Cerul, Pamantul si Oamenii sunt cunoscute in alchimia taoista drept "Cele Trei Puteri"Acestea se intrepatrund si interactioneaza intre ele dand nastere vietii materiale.** **Oamenii progreseaza pe masura ce se conformeaza fortelor care ii modeleaza si ii alimenteaza: de la Cer primesc comoara spirituala, precum si intelepciune, de la Pamant, elementele esentiale ale organismului fizic.Fuziunea dintre Spirit si esenta materiala genereaza energia necesara vietii.** **Daca fiinta umana este in armonie cu Cerul si cu Pamantul, ea e protejata si infloreste.** **Cele Trei Puteri ale cerului, pamantului si ale omenirii au fiecare locul propriu in organism;energia cerului este condusa in jos prin crestetul capului, energia pamantului vine din sol, prin picioare, ele intalnindu-se si combinandu-se cu energia umana in regiunea pelviana (sub ombilic) in coccis.**	***Energiile celeste, cele terestre, energiile hristice (dragostea) si cele cristaline (noi) sunt cele patru componente ale Noii Energii.** **Imbinarea lor creaza multidimensionalitate.**
***Energia se refera si la echilibrul relativ si la starea energiilor colective ale corpului, parametri exprimati in dimensiuni polare:yin si yang, rece si fierbinte, deficient si excesiv, intern si exern.** **Din moment ce energia comanda sangele generand rezistenta, deficitul sau stagnarea energiei impiedica circulatia, lipsind intregul corp de o nutritie corespunzatoare la toate nivelele si scazandu-i rezistenta.**	***In viata conteaza armonia si echilibrul inter uman si divin.**
***Atunci cand se aleg alimentele, se tine seama de conditiile energetice predominante in interiorul si in afara organismului: daca energia interna e intr-o stare de yin extrem (obosit, greoi, deprimat) putem corecta situatia prin alimente yang usoare, energetice care vor ridica si echilibra sistemul energetic; in mod similar , daca vremea e extrem de yin (rece , umed, innorat), putem face fata acestor "energii rele" prin consumarea unor alimente yang de factura opusa: uscate si calde.**	***Echilibrarea cuprinde toate aspectele vietii**

***Grasimile naturale sunt combustibilul preferat al inimii, celulele cardiace fiind specializate in conversia grasimilor in energie.In acest scop, o substanta numita carnitina este necesara pentru eliberarea grasimilor in celula in vederea arderii lor.(carnitina se gaseste in avocado, peste, germeni de grau si carne de miel)** **Cele mai bune surse de acizi grasi esentiali sunt pestele oceanic, avocado, migdale si nuci, seminte de dovleac si floarea soarelui, ananasul.** **Lactatele de vaca sunt daunatoare in special femeilor, caci organismul lor este astfel cladit incat sa secrete lapte, nu sa-l primeasca in interiorul lor: laptele este o forma de 'esenta sexuala" si pentru specia umana, consumul "esentei sexuale" provenite de la o alta specie poate provoca neajunsuri, deoarece hormonii existenti pot afecta balanta sistemului endocrin uman..(laptele de capra este asemanator ca si compozitie laptelui uman si poate fi consumat cu prudenta)** **Carnea contine hormoni sintetici, antibiotice si pesticide, pe langa faptul ca consumul ei induce agresivitate (prin uciderea unui animal, varsare de sange)-este aproape in totalitate daunatoare organismului uman; se poate inlocui insa cu pestele care este mai usor de digerat si furnizeaza mai multe substante nutritive daca se consuma crud, innabusit sau fiert.** **Algele marine contin proteine cu mult mai pure decat cele provenite din carne, si sunt un aliment complet, folosit pentru echilibrarea intregului organism.** **Ele trebuie incluse in meniu (dieta personalizata) pentru ca neutralizeaza si elimina toxinele din organism printr-un proces numit chelare (le leaga si apoi le elimina din organism prin rinichi).** **Cerealele sunt adevarate alimente complete caci contin grasimi, vitamine si minerale, fibre vegetale.Se recomanda uscarea lor pana la culoarea brun inainte de a fi gatite(acest proces converteste amidonul greu digerabil in zaharuri simple, usor de digerat)** **Clorofila din legume verzi protejeaza organismul impotriva radicalilor liberi si ajuta la pastrarea in stare pura a fluidelor vitale. Clorofila este unul**	

dintre cei mai buni detoxifianti naturali:mancand multe verdeturi proaspete, se neutralizeaza toxinele si mirosul neplacut al corpului, aciditatea gastrica si putrefactia proteica.
Datorita clorofilei, verdeturile au capacitatea de a converti energia pura a luminii solare in substanta vegetala;prin consumul si metabolizarea verdeturilor, aceasta energie solara este eliberata in propriul organism astfel incat putem considera verdeturile ca "depozite de energie solara" si ca scut de protectie impotriva toxinelor existente in mediul inconjurator.

Unele radacinoase ca si morcovii, napii pot fi folosite si drept condimente ;sunt bogate in minerale si pline de energia stabilizatoare a pamantului in care se dezvolta.

Fructele crude trebuie consumate pe stomacul gol pentru a fi digerate si metabolizate corect;ele realizeaza o curatare eficienta a traiectului digestiv:o cura excelenta de detoxifiere este realizata prin consumul exclusiv de fructe crude una pana la sapte zile.

Nucile, alunele si semintele sunt bogate surse de aminoacizi si acizi grasi , recomandate vegetarienilor si nu numai.(inlocuirea carnii si a lactatelor cu nuci, alune si seminte-cateva linguri in fiecare zi, consumate ca atare sau rasnite sub forma de faina poate vindeca si ameliora un numar mare de boli cronice)

Pentru a usura digestia se recomanda o cantitate moderata de alimente fermentate(bere si vin) cat si aminoacizi si enzime digestive (din fructe, ciuperci) si indulcitori cat mai naturali(fructoza,banane, cocos, miere sau siropuri dulci)

Sarea este absolut necesara echilibrului organismului si trebuie pastrata in dieta:atentie insa la sursa ei -caci sarea extrasa din terenuri sarace, cu deficit mineral este daunatoare -si la consumul ei cu moderatie!

In dietele vegetariene, exista tendinta de a spori cantitatile de zahar si amidon pentru a compensa absenta grasimilor si a proteinelor animale;acest lucru duce la disfunctii metabolice, fluctuatii energetice si tulburari de comportament.
E important sa se asigure proteine si acizi grasi din surse vegetale :leguminoase, muguri, samburi,

seminte si alge marine si de asemenea sa se consume cantitati moderate de cereale neprelucrate. **Apa pe care o bem este foarte importanta: nivelul ei de puritate influenteaza sanatatea si echilibrul organismului.** **Daca apa este pura (cea de la robinet e contaminata cu nitriti, metale grele si tratata cu clor-distruge flora microbiana si deschide calea infestarii cu agenti patogeni), se poate trai mai multe luni doar cu aer si apa proaspata ('Inspirand aerul si sorbind roua")**	
***.Atunci cand prima chakra e inchisa(blocaj in zona sacrala a coccisului):nu primesti energiile Pamantului (filtrezi cu mintea, elimini ce nu accepti si selectezi doar ce accepti).Ele nu se unesc cu energiile celeste pentru a genera energia necesara.** **In caz de blocaj mental, trebuie largita perspectiva:depasit aspectul mental, superficial:energiile trebuie primite cu inima(nefiltrate, ci considerandu-le "pure manifestari") si tranformate alchimic, combinandu-le cu energia celesta (spirituala)**	***Mintea trebuie resetata: ea nu mai trebuie sa fie filtru energetic(sa judece, sa blocheze, sa interpreteze, sa filtreze); ea trebuie pusa in slujba inimii: sa adune energiile necesare si sa lucreze cu ele, creand o noua lume.**
***Tensiunea, anxietatea, stresul din viata de zi cu zi, nesiguranta zilei de maine poate duce la obiceiuri alimentare proaste (boli de nutritie si metabolism) si la psihoze.** **Terapiile pot spori aceasta nesiguranta: e de fapt imaginea unui caine care se invarte in jurul cozii pana cand isi atinge coada sau isi da seama ca este a sa proprie.** **Solutia este incredere totala si trairea vietii cu pasiune:daca noi insine creem probleme si le punem in minte, ele ne vor deregla;daca ne decidem sa renuntam la ele si ne golim mintea, identificandu-ne cu inima, atunci vom duce viata pe care ne-o dorim, fara grija si cu abundenta pe care noi insine ne-o cream.**	***Concentrarea 100% pe ceea ce faci , prezena 100% acolo unde esti , gasirea unei ocupatii si manifestarea pasiunii , a bucuriei de a trai si valorificarea talentelor si abilitatilor-inlatura stresul, ingrijorarea, incordarea si nesiguranta care duc la o serie de manifestari exagerate si nesanatoase: acumulari de bunuri, lacomie, atasament, agresivitate.**
***.Ca si pofta de mancare, energia sexuala debordanta a fost privita ca un semn de sanatate si vitalitate.** **Stresul cronic are ca efect diminuarea fortei vitale si epuizarea energiei rinichilor.** **Medicina chinezeasca propune relaxarea, satisfactia si eliberarea energiei yin in exces fara extenuare , cu continenta si moderatie; activitatea sexuala este**	***Canalizarea energiei sexuale spre inima(creatie, relaxare, iubire tantrica sau tehnici de cultivare precum chee gung) duc la echilibrare.**

benefica daca ne simtim relaxati si bine dispusi, in schimb ea e daunatoare daca ne simtim extenuati, nervosi, frustrati si slabiti (fara forta vitala)	
***Suprafata pamantului(polul negativ) si ionosfera (polul pozitiv) formeaza intre ele un camp electric ce inconjoara planeta.** **Campul electromagnetic al pamantului ionizeaza moleculele din aer si prin respiratie, omul absoarbe aceasta energie , acordandu-si propriul sistem energetic la frecventa pulsului terestru.** **Sanatatea si vitalitatea depind in mare masura de capacitatea de a absorbi aceasta energie prin respiratie si acest lucru depinde de : starea de relaxare si receptivitate, metoda de respiratie, calitatea aerului si puterea campului electromagnetic;aparatele casnice , tehnologia moderna precum si cladirile inalte interfereaza cu campul electromagnetic al pamantului, producand efecte devastatoare asupra sistemelor energetice umane.**	***Legatura cu campul electromagnetic al pamantului te ajuta sa te armonizezi.**
***Energia umana are doua aspecte de baza:energia prenatala sau primordiala si cea postnatala sau temporala.** **Energia postnatala este de doua tipuri: celesta, pe care oamenii o extrag din aerul pe care il respira si terestra energia obtinuta din mancare si apa prin digestie si procesele metabolice. Ambele energii sunt de tip yang, ale focului;energia primordiala deriva din esenta prenatala primita in momentul conceptiei, ea fiind stocata in glandele endocrine sub forma de hormoni activi (in special in glandele suprarenale);ea este de tip yin (energia apei)** **Spiritul comanda energia;tot ceea ce se intampla in mintea si creierul nostru afecteaza calitatea energiei si modul in care ea circula in organism;de aceea trebuie sa ne relaxam si sa ne golim mintea de ganduri si sa ne indreptam spre interior.**	***Spiritul directioneaza curgerea energiei: relaxarea , respiratia profunda, golirea mintii de ganduri si meditatia ajuta la echilibrarea energetica.**
***Energia circula in organism printr-o retea de canale, meridiane si capilare; ele reflecta orice perturbare , oferind un instrument convenabil pentru diagnostic si tratament.** **Medicina chineza corecteaza dezechilibrele prin**	***Atunci cand o parte a organismului este in dezechilibru, sistemul imunitar se mobilizeaza si atrage energiile necesare ca sa corecteze acel dezechilibru.**

eliberarea energiilor necesare pentru vindecare.	
***Chee-gung este stiinta care ofera posibilitatea cultivarii si stapanirii propriei energii si are patru aplicatii de baza: sanatate, longevitate, forta vitala(sexuala) si iluminare.** **Inceputul bolii este un semn ca energia nu curge(undeva exista un blocaj).** **Exercitiile chee-gung stimuleaza corpul pentru a secreta cantitati suplimentare de hormoni sexuali si fluide asociate pentru a le transforma apoi in energie care este transportata prin maduva spinarii la creier pentru a accelera dezvoltarea spirituala.** **Daca stresul si toxicitatea vietii moderne duc inevitabil la o stare de yang extrem si de exces de foc, prin practicile zilnice(meditatie si exercitii fizice)putem corecta acest dezechilibru.** **Exercitiile fizice au efecte benefice asupra energiei umane marind eficienta digestiei, a metabolismului, a circulatiei, a excretiei, a sexualitatii si a diviziunii celulare.** **Practica chee-gung asigura circulatia neintrerupta a energiei prin vasta retea de canale energetice a organismului, prevenind astfel stagnarea.** **Chee-gung activeaza alchimia interna, transformand si purificand energia sexuala si nutritiva in forme cerebrale si spirituale, care la randul lor maresc constienta si imbunatatesc functiile cerebrale;exercitiile promoveaza transformarea substantelor nutritive si a esentei hormonale in energie, domolind Focul prin cultivarea Apei.** **Chee-gung elimina energia stagnata si poluata din organism prin drenarea cu energie puternica, pura, derivata din mancare si aer si din conversia esentei hormonale, intensificand de asemenea schimburile energetice ale organismului cu mediul;acest tip de exercitii mentine energiile vitale corect echilibrate si armonizate, genereaza, colecteaza si stocheaza energia in diversi centri vitali, umple rezervoarele celor opt canale cu energie proaspata.** **Energia controleaza esenta, iar spiritul ghideaza energia;practica chee-gung abiliteaza mentalul pentru a prelua comanda energiei.** **Aceasta e o practica extrem de utila si poate fi folosita pentru a controla emotiile(scurgerile de energie), pentru a redirectiona energia tamaduitoare catre organele bolnave sau slabite si a impiedica energiile organice “rebele” sa se ridice la cap.**	***Chee gung e o tehnica de cultivare energetica si de echilibrare la toate nivelele.**

Cand este puternic dezvoltata, capacitatea de control energetic poate fi aplicata pentru a proiecta energia tamaduitoare si asupra altor persoane. **Trebuie tinut cont de faptul ca energia Focului izvoraste din inima si circula de-a lungul bratelor, in timp ce Apa provine din rinichi si curge prin membrele inferioare. Miscarile sincronizate ale mainilor si picioarelor, combinate cu respiratia profunda aduc in armonie cele doua tipuri de energie.** ***Fiecare organism creaza o aura de energie protectoare in jurul sau:copiii si oamenii cu calitati speciale pot vedea aceasta aura sub forma de lumina colorata.** **Exercitiile fizice stimuleaza secretia hormonilor vitali in sistemul endocrin, timusul care produce celule T beneficiaza de pe urma contractiilor ritmice ale pieptului in timpul respiratiei profunde, maduva osoasa care da nastere celulelor albe si rosii este curatata si energizata si directioneaza energia catre tendoane si oase.** **Miscarea ritmica a membrelor conjugata cu respiratia adanca stimuleaza curgerea limfei, pastrand-o curata si proaspata, capabila sa-si indeplineasca rolul de purificator al sangelui si tesuturilor.**	
***Accelerarea ritmului este problema principala a vietii moderne, inamicul odihnei si al relaxarii.** **Traind viata in ritm alert, ne supunem unei extreme tensiuni nervoase, cheltuind pretioase rezerve de energie intr-o lupta zadarnica impotriva timpului:crezand ca economisim timp, ne scurtam de fapt viata.** **Efectuarea unor miscari lente, usoare, insotite de respiratie adanca au drept rezultat trecerea in modul de viata calm, restaurativ in care diversele functii vitale si energii ale trupului sunt echilibrate si armonizate, iar secretiile de esenta vitala(hormoni si neurotransmitatori) sunt stimulate.** **Sangele urmeaza calea trasata de energie, se imbunatateste automat circulatia sanguina;respiratia profunda actioneaza ca o pompa sau ca o "inima secundara", conducand energia spre toate zonele corpului. De acest lucru beneficiaza in particular creierul, prin irigarea sa**	***Ritmul lent este cel mai sanatos:constienta si moderati sunt cheile unei vieti armonioase.**

cu sange proaspat oxigenat, glucoza si alte substante nutritive. **Epifiza si hipofiza care secreta substantele vitale ca serotonina, melatonina, dopamina si hormonul de crestere sunt stimulate si echilibrate prin intensificarea circulatiei si reinstaurarea frecventei electromagnetice naturale.** **Intensificarea ciculatiei hraneste si energizeaza toate organele vitale si glandele, ajutand la detoxifiere prin epurarea de resturi metabolice si prin transportul de globule albe, enzime si alte substante catre locurile unde se acumuleaza toxine, celule distruse, microbi si paraziti pentru a-i inlatura.**	
***Respiratia este cheia controlului energetic, constituind puntea dintre trup si minte. Diferenta intre respiratia obisnuita si cea practicata de adeptii chee-gung este folosirea diafragmei si a abdomenului drept "pompe respiratorii"** **Respiratia abdominala maseaza organele interne si glandele, tonifica muschii abdominali, aduce energia in Campul Inferior al elixirului si transforma energia hormonala in energia racoroasa, regeneratoare a Apei.** **Respiratia se face si prin piele, prin membre(maini si picioare)-mai ales la nivelul palmelor si talpilor.**	***Respiratia profunda este vitala pentru viata: orice blocaj este inlaturat daca esti alaturi de o sursa de oxigen(cu fereastra deschisa sau in aer liber) si respiri profund.** **Respiratia inseamna acceptare, echilibrare, vindecare, regenerare.**
***Cresterea productiei de hormoni in regiunea sacrala (in testicule si ovare) si intensificarea energiei rinichilor care guverneaza potenta sexuala este un semn de progres. Esenta si energia sexuala astfel dobandite nu trebuie irosite printr-o activitate sexuala nechibzuita ci trebuie folosita ca baza de plecare pentru purificarea energiei necesare hranirii creierului si cultivarii spiritului;poate fi folosita pentru a practica yoga sexuala (singur sau partida de cultivare dubla cu un partener experimentat-raport fara ejaculare)** **Cand energia se aduna in zona sacrala sau cand secretiile abundente de hormoni nu pot fi transformate in energie, are loc cresterea presiunii sexuale (erectii frecvente la barbati, presiune in sani si vagin la femei);in acest caz, energia sexuala in exces trebuie redistribuita din zona sacrala in sus catre creier si spre membre;una dintre caile cele mai rapide este incordarea muschilor anali si ai perineului pentru a drena excesul de energie prin coccis si canalele spinale spre cap, iar o alta este**	***Directionarea energiilor din zona sacrala spre inima are ca rezultat Evolutia .**

postura cunoscuta sub numele de “lumanarea” care extrage excesul de fluide din sacru si le conduce spre cap, iar o a treia este o sedinta prelungita de cultivare dubla, fara ejaculare pentru a pune in circulatie si a sublima excesul de esenta si energie sexuala.	
***Spiritul este stapanul trupului.Cu un spirit puternic si linistit, adeptul poate utiliza in mod constient energia pentru a stimula esenta si pentru a vindeca trupul.Acest lucru se face “sezand fara a face nimic”, lasand natura sa-si urmeze cursul.** **Mintea originara este ca o oglinda imaculata ce reflecta clar orice lucru,catre care ii este atrasa atentia.Mintea umana este insa aidoma unei oglinzi murdare, opacizate de praful lacomiei;procesul de redescoperire a mintii originare si de restaurare a constiintei primordiale se numeste “lustruirea oglinzii”.Acest proces introspectiv de clarificare mentala se situeaza dincolo de cuvinte, argumente si teorii;poate fi implinit numai prin practica, nu prin studiu, doar lasand sa treaca, si nu retinand gandurile si ideile, prin integrarea punctelor de vedere conflictuale,nu prin dogmatism si izolari sectariene:cand ajungi sa fii tu insuti, te poti dispensa de cuvinte, de aceea adeptii tao evita dezbaterile sectariene si argumentele doctrinare.Mintea care intelege calea este total impartiala.** **Mentalul emotional(de Foc) si cel rational (de Apa);primul e localizat la nivelul inimii, e volatil, imprevizibil si usor influentabil de stimulii externi;al doilea e situat in creier, e rece, calm si introspectiv , iar atunci cand este corect cultivat furnizeaza o sursa inepuizabila de intelepciune datorita legaturii sale cu constiinta primordiala.** **Sanatatea fizica si mintala e conditionata de echilibrul intre sentiment si ratiune, pasiune si intelepciune, inima si creier;atunci cand acul balantei nu se inclina nici la dreapta nici la stanga, ci atinge un echilibru perfect, atunci energiile yin si yang se intrepatrund.**	***Spiritul-mintea originara e imaculata-n-o poti seduce, n-o poti manipula si n-o poti scoate din starea ei de echilibru.**
***Spiritualitatea si sexualitatea sunt considerate forte complementare, nu inamici: sexul e considerat sacru iar femeia este respectata ca Sursa a Intregii Vieti pe Pamant.** **Energia si esenta sexuala reprezinta cele mai puternice unelte pentru a progresa:in alchimia**	***Spiritualitatea si sexualitatea sunt complementare:ele sunt combustibil pentru Evolutie.**

interna, hormonii si energia sexuala pot fi rafinate, transformate si ridicate de la sacrum spre cap pentru a largi orizontul constiintei spirituale (ele sunt combustibil pentru vindecare-curatarea maduvei-si pentru progres spiritual). Prin aplicarea energiei sexuale la practica spirituala, ambele sunt amplificate(in loc de a incerca sublimarea dorintelor de natura sexuala, trebuie descoperit secretul imbinarii lor cu Evolutia);rezultatul este armonia(unitatea contrariilor, dizolvarea dualitatii, energii inalte, bucurie intensa si sentimentul implinirii pe toate planurile)	
***Meditatia (a sta fara sa faci nimic) este un post mental;asa cum postul fizic purifica esentele organice prin sistarea aportului alimentar, in acelasi mod, postul mental purifica mintea si reinstaureaza capacitatile spirituale prin indepartarea gandurilor si emotiilor perturbatoare. Cel ce mediteaza deschide Calea catre influxurile subtile trimise de mintea originara-o stare relaxanta, revigoranta;intelepciunea astfel extrasa nu poate fi exprimata prin gandire si limbaj rational (care sunt rezultatele unei perspective mai inguste).** **Mentalul emotional e guvernat de energia de foc a inimii-atunci cand izbucneste necontrolat, consuma energia si intuneca ratiunea.** **Mentalul rational (vointa) este controlat de energia apei, a rinichilor-atunci cand se scurge necontrolat prin organele sexuale, epuizeaza esenta si energia, slabind spiritul.** **Cand stai linistit, curgerea apei si focului se inverseaza:energia apei din rinichi si sacrum e atrasa in sus, catre cap iar energia focului din inima se deplaseaza in jos.**	***Meditatia este un puternic instrument de echilibrare energetica si vindecare.**
***Vidul absolut e cunoscut sub numele de yin extrem: cand yinul atinge extremul, se inalta yangul ca o lumina:gandurile si sentimentele se inalta, energia se agita si formele apar din nou , mereu mai pure (yinul extrem e cunoscut ca "clipa de tacere ce precede Renasterea energiei pozitive")**	***Intunericul extrem precede aparitie unei Noi Lumini.**
***Sistemul imunitar protejeaza corpul de agresiunile externe (bacterii, virusi, paraziti, toxine) si interne (radicali liberi, celule straine,placi ateromatoase**	***Cand fortele imune sunt slabite, devenim vulnerabili la atacuri.** **Trebuie sa ne sporim Forta Interioara si sa ne**

sau depozite de grasime);acest sistem actioneaza la toate cele trei nivele (splina produce si secreta enzime, maduva osoasa globule albe (razboinici) si globule rosii (transportatori de oxigen, glanda pituitara si pineala regleaza bioritmul, hipofiza secreta hormonul de crestere, fuidele limfatice absorb toxinele, suprarenalele secreta hormoni care protejeaza campul energetic,ficatul si rinichii filtreaza toxinele, lichidul cerebro-spinal regleaza functiile de comunicatie prin bio-feedback hormonal) **La nivel energetic, corpul este protejat de o aura de energie radianta;taria si puterea protectoare a acestui camp depind de puritatea sangelui, nutritie, respiratie, de exercitii fiizce, suplimente nutritive , echilibru hormonal si atitudine mentala pozitiva).** **Cand se pierde acest scut electromagnetic din cauza toxicitatii, a stresului, a traumelor, a depozitelore de metale grele sau alti factori adversi, devenim vulnerabili la energii aberante din mediu;daca nu se opereaza imediat corectia si reechilibrarea, tulburarile cumulate pot atinge nucleul celulei, cauzand defecte genetice.**	**situam cand mai aproape de Esenta.**
***Pentru a-si indeplini functia de mentinere a sanatatii, sistemul imunitar are nevoie de o supapa prin care sa elimine resturile drenate din organism;de aceea, toate organele excretorii colon, plamani, rinichi si piele trebuie mentinute intr-o stare buna de lucru; atunci cand functiile excretorii sunt afectate, corpul deverseaza deseurile in articulatii, tesut adipos, ganglionii limfatici sau alte zone izolate de circulatia sangvina.** **Substantele nutritive sunt necesare si pentru protectia antioxidanta impotriva radicalilor liberi, refacand tesuturile afectate si impulsionand conversia esentei in energie.** **Stresul e cel mai mare dusman al sistemului imunitar, eliminarea lui fiind o conditie necesara pentru mentinerea la cote ridicate a functiei imunitare.** **Organismul necesita odihna periodica pentru a permite sistemului imunitar sa “curete casa” si sa repare tesuturile afectate.(nu neaparat somn dar incetinirea sau sistarea activitatii fizice si eliberarea mintii de ganduri)**	***Organismul are nevoie de supape pentru a elimina deseurile si de timp pentru a se curata si reechilibra.**
***Practicarea exercitiilor fizice contracareaza efectele imunosupresoare ale sistemului nervos (mintea nu mai blocheaza anumite energii) si protejeaza organismul impotriva energiilor aberante.**	***Factorul mental(entuziasmul si bucuria de trai) sunt esentiale pentru un stil de viata sanatos.**

Respiratia profunda imbunatateste functiile cerebrale care , la randul lor mentin imunitatea si contribuie la asimilarea ionilor negativi din atmosfera care echilibreaza sistemul. **Factorul mental este entuziasmul (plictiseala si sentimentele de frustrare trebuie alungate).** **Abordarea vietii in mod creativ, schimbarea obiceiurilor si meditatia (' a nu face nimic")sunt metode extrem de eficiente pentru regenerare.** **Dragostea energizeaza intregul sistem imunitar si stimuleaza productia de anticorpi.**	
***Atunci cand mintea e calma si stabila, energia circula in mod armonios prin tot corpul.** **Potenta fluidelor vitale ale corpului (enzime, hormoni, substante neurochimice) formeaza o punte intre materia organica si energia pura.** **Vitalitatea trebuie cultivata si conservata.**	***Calmul si stabilitatea creaza armonie .**
***Claritatea mentala depinde de calmul si linistea emotionala;supratensionarea si dezechilibrele de orice fel umplu mintea cu o forma aberanta de energie (energie intunecata);cand stresul si emotiile necontrolate isi pun amprenta pe organismul uman, energiile negative se ridica de la nivelul organelor interne si opacizeaza claritatea mentala, asemenea noroiului starnit de pe fundul unui lac.(astfel de procese sunt similare cu "aburirea unei oglinzi":orice imagine reflectata apare distorsionata)**	***Claritatea mentala e esentiala pentru a urma Calea si a face alegeri potrivite.**
***Stapanirea de sine este manifestarea mentala a echilibrului emotional si cerinta de baza pentru dezvoltare spirituala. Cultivarea ei presupune autodisciplaina si vigilenta constanta (descurajarea exploziilor emotionale).** **Echilibrul nu se obtine prin anihilarea emotiilor, ci prin disciplinarea lor (echilibrarea reactiilor emotionale fata de stimulii externi)(emotiile sunt mari consumatoare de energie, dauneaza sanatatii,vitalitatii si perturba dezvoltarea spirituala);e necesara eliminarea nu numai a emotiilor negative, ci si a exaltarii emotionale si a infatuarii datorata succeselor mondene.**	***Autodisciplina si vigilenta constanta sunt atribute ale Trezirii.** **Emotiile trebuie domolite, puse in slujba Creatiei (manifestate prin arta, iubire, creativitate in toate domeniile vietii)**
***Longevitatea este cel mai dulce fruct al sanatatii si se obtine tinzand spre imortalitate spirituala (iluminare), si anume anihilarea egoului din viata reala, caci el este sursa dorintelor si iluziilor care opacizeaza constiinta si distrage sufletul de pe calea evolutiei.**	***Fiinta lipsita de ego traieste vesnic iar existenta terestra e doar o Cale catre Cer.**

Pamantul devine astfel o cale catre Cer, iar efemeritatea vietii corporale un mod de a permanentiza constiinta spirituala (spiritul e nemuritor si transcede limitele timpului si spatiului.	
***Ca un computer care nu oboseste, creierul prelucreaza datele intrate si monitorizeaza functiile vitale ale organismului;el poate fi dereglat de anumite "asalturi energetice"si de tehnici deficiente de management al energiei si poate conduce astfel la dereglarea intregului organism:imunitatea e afectata, se produce debilitate(slabiciune), pierderi energetice, degenerare fizica, tulburari mintale si comportament aberant.** **Exercitiile fizice, chee gungul , tehnicile de yoga si meditatie ajuta la reechilibrare.**	***Tehnicile de reechilibrare si cultivare energetica sunt vitale in asigurarea echilibrului si in pastrarea imunitatii si longevitatii, armoniei in viata.**

D./CHI KUNG(SAU CHE GUNG)

***Chi kungul imbina tehnici de cultivare a energiei fizice cu o abordare de dezvoltare personala.**
Folosind aceste tehnici, iti creezi propriul "sistem de hranire ", astfel incat nu mai ai nevoie de suport de la altii.(te ajuta sa devii independent, sa te hranesti din interior, nu din afara)

Prin gesturi si miscari simple, sau prin actiuni preluate din viata de zi cu zi-executate cu concentrare, putem sa ne eliberam de anumite energii dureroase, stresante.
Exercitiile se focalizeaza pe cultivarea stimei de sine, increderii, puterii personale si abilitatii de concentrare.('eliberand FORTA INTERIOARA-"tigrul" din noi)'in acest tip de instruire, multe dintre

“ranile trecutului”acumulate in situatii stresante) sunt reactivate, echilibrate din interior si eliberate:rezulta o persoana care isi schimba perspectiva asupra vietii ofera si cere respect (cresterea auto-stimei)

***Conditiile care trebuie indeplinite pentru a practica chi kung: disciplina pe toate planurile si capacitatea de a transmite energia pe care o atragem.**
Practicarea lor te ajuta sa te apropii de cei din jur, sa simti legatura :in loc sa te alienezi si sa te separi de lume, te conectezi la Sursa, la propria individualitate, dar in acelasi timp te simti o parte din Intreg, si aceasta iti daPutere.
Unii adulti se opresc din crestere si se contracta: cresterea(expansiunea) e o experienta interesanta,pas cu pas. Nu trebuie sa ne fie frica de nimic caci Universul este infinit!

***Prima etapa:Antrenandu-ne vointa, ne debarasam de obiceiurile negative care ne limiteaza cresterea.**
Cum stim ca sunt negative? Nu functioneaza pentru noi deci ne sunt daunatoare (nu ne ajuta, generand energie, dimpotriva ne stau in cale, blocand energia si restrangand aria manifestarii)

Etapa a doua:Vom invata tehnici de cultivare a energiei, vom invata sa generam energia de care avem nevoie ca sa ne implinim visele.(Focalizare)

Majoritatea exercitiilor 70% sunt in pozitia 'sezut', doar 30% sunt in pozitia “in picioare”;exercitiile sunt manifestari exterioare dar de fapt concentratia este interioara: liniste, meditatie, focalizare apoi atragerea energiei potrivite, cultivarea ei, apoi punerea ei in circulatie (proiectarea ei in exterior).

***Diferenta intre Chi kung , Meditatia Zen si Kundalini Yoga:**

In meditatia Zen, lasi gandurile sa treaca insa efectul e temporar caci ele revin.
In chi kung inveti sa redirectionezi energia folosind mintea (e o Disciplina a Mintii, avand drept combustibil Forta Interioara).
Kundalini Yoga isi are radacinile in Chi kung, insa e o tehnica limitata: energia nu are traiectorie circulara ca in chi kung , ea circula numai in sus (urca) si de aceea suntem vulnerabili asalturilor energetice.

***Tehnica chi kung pe scurt:**

1.Identificam locul din corp unde ne aflam in contact cu mediul.(inima)
2.Determinam locul unde exista energie in corp(zona sacrala, coapse si alte zone unde exista energii blocate)
3.Luam energia descoperita si o cultivam.
4.Strangem energia din celelalte locuri si o adunam intr-un punct central (inima, timus).
5.O directionam spre abdomen(sub buric).
6.O lasam apoi sa circule in intregul corp, pana ajunge la creier.

Reguli:

***Chi kung se practica cel mai bine dimineata, dupa un dus care se termina cu 30 de secunde de apa rece.**
Dupa dus ne putem incalzi cu ceai de plante.
Apoi practicam o sedinta de chi kung, inainte de a manca.

***Sa nu incepem ziua cu dulciuri caci ne va crea efectul de “carusel”.Daca putem sari peste micul dejun e ok,sa mancam numai daca ne e foame (exceptand cazul cand avem reactii de hipoglicemie).**
Atentie la mancatul seara, caci ceea ce mancam ne afecteaza nivelul energetic in ziua urmatoare.

Sa pastram ochii pe jumatate deschisi(stare de trezie):atentia e concentrata pe jumatate in interior, iar cealalta jumatate e concentrata pe exterior, devenim astfel constienti de mediu.

***Cheia succesului este sa fii pregatit pentru ceea ce faci si sa fii "angajat".**
Daca iti irosesti energia incercand sa faci pe placul altora, nu poti realiza ce ai de realizat.

***Puterea interioara e capacitatea de a te exprima in exterior(Focus).Puterea interioara trebuie stocata, caci nu poate fi convertita atunci cand ai nevoie.**
***Capacitatea de a te contracta(restrange) e direct proprortionala cu cea de a exploda (a te manifesta in exterior).**
Ca sa poti realiza ceva trebuie sa ai o viziune spirituala si apoi sa-ti folosesti mintea sa gasesti o Cale de a ajunge acolo.

***Chi kung te ajuta sa realizezi si sa depasesti limitele personale, pentru ca ele sa nu mai aiba control asupra ta! E mult mai important decat adoptarea unui nou sistem de gandire.Daca iti pastrezi vechile limite dar folosesti un nou sistem de gandire, esti blocat (impotmolit).**

***In Tai chi te concentrezi pe dezvoltarea energiei interioare in raport cu structura fizica.Cu ajutorul acestei tehnici poti sa te eliberezi de energia existenta in plex , avand posibilitatea de a-i atinge si pe altii cu vibratia ta.**
Tai chi se concentreaza pe restructurarea corpului fizic.

***Cand energia paraseste trupul si el isi pierde capacitatea de a raspunde la stimulii exteriori-aceasta inseamna moarte.**
Cel mai potrivit mod de a pleca este cel constient:cei din jur trebuie sa-si rezolve problemele cu cei care pleaca-astfel se pot elibera mai usor.Daca suntem inca legati de ei (chiar si negativ) tranzitia sprea cealalta lume este dificila)

***Fiintele umane pot fi comparate cu o ceapa: au multe straturi de cruste emotionale care trebuie date la o parte.**
Cand se face transferul acestor energii, unii au viziuni,altii aud voci,altii striga pentru ca au de-a face cu oameni cu care au comunicat incomplet o perioada lunga de timp.

***Tehnica "mainilor cu transfer de energie" ajuta retrairea emotiilor vechi pentru a fi eliberate.Emotiile se dizolva, devin pasagere (tranzitorii) si mult mai scurte ca durata, mai putin intense (se vindeca).Apoi urmeaza cinci zile de vid-pentru vindecare.**

Efectele in ceea ce priveste relatiile umane:

***Invatam sa vorbim hotarat pentru ca oamenii sa raspunda**
***Invatam sa ne eliberam de iluzii, sa gasim calea de mijloc, sa acceptam ce avem:pentru a cauta ceva mai bun, trebuie sa stim ce anume .**
***Nu mai permitem oamenilor sa abuzeze de noi sau sa ne ignore.**
***Ne imbunatatim comunicarea prin "citirea oamenilor" si abordarea "pe limba lor"**
***Cream noi reguli pentru viata si le retragem creditul celor care ne fac viata mizerabila.**
***Descoperim stima de sine si ne crestem nivelul energetic.**
***Ne cream propriul spatiu oriunde am fi si cerem sa fim respectati.**
***Nu ne mai gandim la trecut cu vinovatie ca nu am profitat de sanse, traim in prezent si valorificam oportunitatile (sansele revin)**
***Ne apreciem susccesele si atragem altele.**

Profilul personal

Profilul personal este alcatuit dintr-o serie de credinte (acumulate, dobandite);el nu este fix, se poate modela, schimba, prin actiuni constiente.
Credinte: nedemn, incapabil, o povara, nedorit, victima, fragil,neapreciat, izolat, abandonat, trist, disperat, neajutorat, uitat.-asa ne vedem pe noi insine prin intermediul sistemelor de credinte-pe care noi le-am creat si noi putem sa le desfacem.
Sentimente:parere de rau, negare, lipsa de speranta, resentiment, amaraciune, trauma-asa ne interpretam sentimentele conform unor sistem creat de mintea noastra si la care putem renunta oricand.
Exista o legatura intre acestea si corpul nostru:starea de boala este de "lipsa de confort"-nu ne plac aceste legaturi si vrem sa le rupem.
Iesirile emotionale, rasul si plansul sunt parte din procesul de purificare.

Principii de viata:

***Cat timp folosesti alcool sau medicamente, nu poti fi constient de adevaratele probleme cu care te confrunti:ele mascheaza unele trasaturi cum ar fi lenea, furia, depresia;doar daca renunti la ele, poti ajunge la cauzele manifestarilor.**

***Majoritatea oamenilor identifica trupul cu durerea:chi kung ne invata ca e placut sa te identifici cu trupul ;medicamentele cauta sa starneasca doar niste senzatii fizice (sa alunge durerea) dar sunt departe de a ne ajuta sa fim "o prezenta fizica"**

***Cand traiesti in negare(ca un alcoolic), iti ratezi viata;cand te trezesti , alegi 3 lucruri esentiale si pe restul le lasi sa vina natural;pasiunea iti deschide Calea ;apoi elimini ce nu-ti place si se contureaza Noua Viata.**
Trebuie sa daruiesti cat poti, sa faci lucrurile cat poti de bine si sa atingi cat mai multe tinte propuse;iti creste astfel nivelul de incredere pentru viitor.

***Extinde-ti "cusca": daca traiesti intr-un mediu abuzat, ajungi sa te manifesti ca ei.Doar parasind mediul, iti poti intelege posibilitatile umane.Problemele de sanatate sunt scuze(pretexte) pentru cei cu trecut problematic.**

***Chee gung ajuta la miscarea energiei astfel incat atunci cand ai un down sa constientizezi ca nu ramai acolo, ca nu dureaza, ca totul e trecator, tranzitoriu.**
Practicarea ei poate solutiona crizele energetice.

***Nivele medicinei moderne:**
Nivelul 1: echilibrarea si curgerea energiei chi, nivelul 2 acupunctura si chiropractica, nivelul 3 nutritia, nivelul 4 plantele si remediile naturale, nivelul 5 medicamentele si drogurile usoare., nivelul 6 chirurgia.

***Spontaneitatea e importanta insa e nevoie si de o anumita structura lejera ca baza a vietii.**

***Proiectiile astrale (plecarile din trup) si ratacirile in alte taramuri pot conduce la moarte fizica;revenirea in trup se face prin activitate fizica, chiar daca e dureroasa, ea readuce la viata.**

***Stima de sine se vede in modul in care ne tratam pe noi insine iar increderea in modul in care interactionam cu realitatea exterioara.**

***Femeile care sunt crescute ca sa fie "ajutor" fara a fi independente ajung sa fie deprimate , lipsite de stima de sine si dezvolta atasamente maladive.**

***Nemultumirea vine din faptul ca nu ne atingem potentialul si nu ne valorificam la maximum.**

***Oamenii cad in capcana de a face ceea ce e corect, ceea ce se asteapta de la ei si nu ceea ce simt ei cu adevarat.**
Cei din jur isi proiecteaza expectativele lor, gunoaiele din mediu, dezechilibrele lor, asa ca nu trebuie sa-i condamnam dar nici sa-i ascultam, in nici un caz sa incercam sa le facem pe plac in detrimentul a ceea ce simtim noi ;trebuie sa ne facem pe plan noua insine si sa-i ajutam pe altii sa faca la fel si atunci vom crea armonie in jur.

***Co-dependenta echivaleaza cu evitarea de a avea grija de nevoile tale de baza si de a gasi un refugiu(vine din sentimentul neincrederii in sine, a convingerii ca "nu esti destul"(cei respinsi de societate, rebeli, cei care nu pot avea ce-si doresc si se lasa abuzati).**
Reteta: fixeaza-ti granite!

***Secretul transmutarii energiei: cand baza materiala a emotiei este distrusa si emotia este retraita (experimentata din nou), se elibereaza energiile blocate.Reusim sa ne eliberam complet de trecut si sa traim in prezent, se dezvolta o viziune clara , se arde tot ceea ce impiedica evolutia, se inlatura blocajele si se merge mai departe.**

***Cu cat te misti mai mult fizic , cu atat activitatea interioara e mai slaba pentru ca corpul reprezinta o distragere.Secretul tai chi-miscari usoare cu schimbari bruste.**

***Poftele sunt legate de ceea ce trupul elibereaza in timpul detoxifierii; cand te eliberezi iti e pofta exact de acele alimente pe care le elimini(e un fel de testarea puterii si de reechilibrare)**
Abtinerea de la carne rosie creste sensibilitatea in alchimia interna.

***Trebuie sa invatam sa ascultam semnalele emise de corp, nu sa le suprimam cu medicamente.**
Trebuie sa credem in abilitatea naturala a corpului de se vindeca si reechilibra.
Trebuie sa avem un stil de viata sanatos ca sa nu cheltuim toate veniturile pe pastrarea sanatatii.
Corpul e supus la dezordini mecanice, nutritionale, emotionale sau electrice(circulatiorii) si este capabil sa se corecteze;fiecare corectie considera trupul ca un "tot unitar".

***Trebuie consumate fibre ca sa ajute detoxifierea:fibrele atrag apa care este cel mai bun detoxifiant(uleiul doar lubrifiaza dar nu ajuta la eliminare).**

***Schimbarile sunt bune dar trebuie sa faci alegerile singur.**

***Energia este de trei feluri: energie sexuala cultivata(vindecatoare-jing), energie electrica (chi) si esenta**

(shen):shen e energia spiritului proiectata ca Vointa in mediul exterior.

***Celibatul e sanatos pentru unii(daca e alegerea lor): se pot practica tehnici sexuale fara ejaculare.**
Beneficiile: cultivarea incredererii in sine si a disciplinei interioare (reactie minima la distragerile exterioare) si la stoparea scurgerilor energetice.

***Multi oameni fug "de ceva' dar nu se indreapta spre altceva: cand excluzi ceva trebuie sa gasesti o alternativa spre care sa-ti canalizezi energia.**

***Disciplina inseamna a scapa de obiceiuri proaste(ale altora-dobandite) si increderea inseamna a-ti urma Calea.**

***Hipoglicemia te impiedica uneori sa iei decizii si sa te concentrezi(uneori dimineata devreme sau la amiaza);aceasta inseamna "un nivel scazut de zahar in sange"-probleme cu glandele si pancreasul la nivel fizic(energii joase, lipsa de dragoste la nivel spiritual);**
Se pot incerca suplimente nutritive si alimente naturale;comunicarea afectiva este extrem de importanta.

***Tentatiile de natura sexuala (dorintele) pot fi evitate concentrandu-ne pe Binecuvantari si Daruri-pe ce avem mai frumos in viata si pe ce iubim ;sentimentul de Apreciere cultivat duce la Puritate la toate nivelele.**

***Daca energia e blocata la nivel mental(cap),trebuie s-o directionam spre abdomen (sub ombilic) sa simtim mai degraba decat sa rationam.**

***Dezordinile din trup (privire intr-o parte, incruscisata, dinti deviati, mebre rasucite) sunt din cauza ca corpul urmeaza mintea (si o ia intr-o parte, deviaza de la fluxul normal al energiei);inima echilibreaza energia iar mintea trebuie supusa inimii: sa fim prezenti in trup, aici si acum si sa ne manifestam, fara sa ne indepartam mental de realitate!**

***Scurgerile de energie sunt pentru ca mintea nu e coordonata cu inima.**

E. HATHA YOGA

Hatha yoga este un tip de yoga folosita in medicina;ea nu atinge doar nivelul fizic ci este complexa. Se poate observa transformarea care are loc la nivel spiritual prin **intrepatrunderea constiintei cu selful.(constiinta patrunde in interior si selful radiaza in afara).**

Omenirea e prinsa de emotii(dorinta, furie, lacomie,infatuare, mandrie, rautate) si de tipare mostenite pe linie ancestrala(karmice) sau imprumutate din constiinta de masa-care ne impiedica sa evoluam spiritual-**caci sunt duse mai departe automat, fara a fi intelese, digerate;** 80% din omenire traieste la nivel superficial, fara sa inteleaga viata (atat trecutul cat si prezentul), fara sa traiasca constient si suporta consecintele karmice(durere, frustrare, suferinta, limitare, negativism , intuneric mental ,

involutie, conflicte, saracie)
Yoga e un proces complex la nivel psihic, biochimic , fiziologic si spiritual care se ocupa de aspectul moral, mental, intelectual si spiritual dar si de cel fizic si fiziologic.Ea trateaza cele mai importante concepte: mintea, cunoasterea, telurile in viata,sanatatea si tristetile.

Yoga spune ca pentru a-ti imbunatati viata trebuie sa:iti faci datoria(dharma),sa strangi avere muncind(ca sa nu depinzi de altii-dara fara fi lacom),sa-ti satisfaci dorintele cu moderatie si in final sa te eliberezi de lumea materiala.

Hatha inseamna hotarare si perseverenta, yoga inseamna uniune intre self si minte (yin si yang) **dar si zel, stradanie.**

Yoga se refera la restrangeri de comportament, supraveghere continua, asane, hrana si metode de purificare, interdictii si noduri karmice, canale energetice si circulatie, forta kundalini, retragerea simturilor, concentrare, meditatie si absorbtie energetica.

Yoga vorbeste despre non-violenta, adevar , sinceritate, forta de a indura, compasiune, curaj, moderatie in toate, curatenie, multumire, credinta, caritate, modestie.
Asanele nu au efect doar la nivel fizic, ci la toate nivelele;circulatie, restaurarea echilibrului si armoniei, curatare de toxine;efectele ei sunt entuziasm, vibratie, pace si lumina;**ele sunt foarte importante pentru unificarea intre minte si self (eliminarea dualitatii)**

Samandhy sau iluminarea inseamna o minte linistita;atunci se reflecta selful.

Practicarea acestui tip de yoga ofera puteri de clar vedere si clarauzire-**daca nu e practicata cu atitudinea potrivita, poate atrage consecinte negative**. **E nevoie de atentie, moderatie, curatenie, lipsa de scopuri si dorinte-altfel puterile pot fi folosite negativ si stau in calea evolutiei.**

Succesul depinde de veselie, perseverenta, curaj, autocunoastere, credinta si evitarea companiilor proaste(oameni superficiali), de credinta, vigoare,o memorie vie, absorbtie si constienta totala .

Yoga e stiinta omului si a potentialului sau-cine se imbogateste pe sine(selful) imbogateste si constiinta-stiinta se da deoparte in fata experimentului.
Trebuie sa ne atingem telurile prin noi insine nu prin altii.

Guru(invatatorul) stie intuitiv ce anume avem nevoie dar nu spune direct-ii lasa pe discipoli sa descopere singuri.
Principiile sunt:liniste, acceptare , eliberare si innoire
Nu exista legi si de aceea exista libertate.

Ce trebuie sa evite un yoghin:apropierea de foc, calatoriile lungi, baile reci dimineata, postul, munca fizica grea , mancarea multa si vorba in exces, companiile proaste.

Moto:

“**Pentru orice lucru pe care-l faci, trebuie sa invoci Lumina:acel lucru trebuie sa fie spre Binele Suprem (nu spre implinirea unei dorinte/scop egoist)”.**

Daca folosesti forta mentala, se intoarce impotriva ta (blocaje).

Lupta asupra timpului se realizeaza cu actiuni constiente.

Yoga e un refugiu fata de suferinta auto-indusa, cea venita de sus(destin) si cea venita de lume.-putem sa ne pregatim in asa fel incat sa vedem totul mai profund **(suferinta e perceperea superficiala-dorinte neimplinite).**

Formula succesului:fara munca peste program sau noaptea.

Intreaga viata e conditionata chimic(hormonal):gandul atinge sistemul nervos, acesta influenteaza glanda endocrina care produce hormoni si creaza starea respectiva.

Principii:

***sa nu faci sa sufere o alta fiinta umana,**
***sa spui adevarul,sa practici abstinenta,**
*** compasiunea si taria,**
***sa fii cinstit si sincer,**
***sa fii moderat la mancare si cu inima pura,**
***sa fii vesel si modest**.

Nu toate trebuie respectate ad literam dar trebuie luate in consideratie

Medicina traditionala e limitata:sistemul nervos are legatura doar cu aspectul fizic in timp ce chakrele sunt legate de esenta fiintei(toate nivelele inclusiv fizic), de influenta energiilor cosmice de care suntem legati**.**

Cele trei constitutii:

Vata sau aer este mobilul miscarii, al constiintei,stimulatorul simturilor, principiul sintezei, bateria graiului, cauza sentimentului si perceptiei, originea entuziasmului si a stimularii.(focul gastric, flegma, excremente), c**reatorul fatului, purificator al organismului, principiul sustinerii vietii**.
Dezechilibre vata:rigiditatea membrelor, crampe,tremuraturi, stari depresive, probleme de circulatie si metabolism

Pita sau **focul este puterea de perceptie, digestie, temperatura corpului, privirea, starile emotionale, claritatea mentala.**
Dezechilibre:inflamatii, transpiratii, mancarimi

Kapha sau a**pa este fluidul vietii:efect lubrifiant, asigura viata-inseamna puterea si perseverenta, fluxul natural.**
Dezechilibre:paloare, edeme,frig, constipatie, umflaturi.

Asanele echilibreaza energiile subtile la toate nivelele.

Y**oghinul practica o dieta moderata si renunta la "fructele actiunilor sale"(o fapta are valoare daca e facuta de dragul ei nu al recompensei-neconditionat).**

Cel mai important lucru este nu abtinerea ci managementul energiei.(economia fortei):a fi in armonie cu natura;**stimularea vine din interior(cea exterioara e artificiala)-nu se practica inhibarea stimulilor exteriori ci iluminarea interioara-**apoi corpul se supune.
Dieta moderata inseamna jumatate de stomac umplut cu hrana , cealalta cu apa si aer pentru digestie(se evita gusturile picante, alcoolul, pestele si carnea, branzeturile, usturoiul)

Purificarea canalelor energetice:cand canalele sunt impure, aerul nu poate patrunde(de aceea respiratia e dificila ;nu e vorba doar de oxygen-altfel cei ce fac stop cardiac respiratoriu ar putea fi salvati cu tubul de oxigen-)**-e vorba de energie(forta vitala).**

Cand canalele sunt impure nu se poate realiza concentrarea si orice tehnica e inutila.(un canal impur foloseste mai multa energie decat unul curat-de aici pierderile de energie).
Canalele sunt campuri magnetice.

Purificarea la nivel psihic se face prin: fapte bune, ganduri nobile,scopuri inalte de slujre si actiuni neconditionate.

Purificarea la toate nivelele(inclusiv fizic) se face prin:debarasarea de haine si obiecte vechi(care sunt impregnate cu energii grosiere si impiedica evolutia), post si meditatie, detoxifiere-atat la nivel mental, emotional,(tipare si emotii vechi, legaturi si companii daunatoare) cat si la nivel sufletesc, moral, spiritual(conceptii vechi care ne limiteaza manifestarea, atitudini negative, interactiuni mentale joase(cu inima inchisa), ,automatisme, lipsa de constienta si atasamentul de uman(legarea de Pamant).

Principalele valori sunt perseverenta si rabdarea.(fara a se ajunge la incapatanare si apatie).

Cand facem asanele, trebuie sa ne concetram pe sentiment, pe ideea de echilibrare nu pe pozitia membrelor(care se poate schimba, adapta).

Atunci cand canalele sunt purificate, fiinta este usoara si stralucitoare, focul gastric e activat, vocea interioara e perceptibila si adeptul se bucura de o sanatate perfecta.
Puritatea respiratiei tine mai degraba de purificarea canalelor decat de capacitatea plamanilor.

Cele trei stadii ale Evolutiei umane:focalizare, manifestare si schimbare (sau purgatie, iluminare si unire ca in religia crestina);fiecare etapa e urmata de ardere(catharsis) care are loc si in plan fizic.

Procesul respiratiei e complet echilibrat:inspiratia e yang, expiratia e yin.
Respiratia trebuie practicata cu mintea in conditie satvica.

Cateva caracteristici ale chakrelor:

Muladhara chakra are o contractie(convulsie) in caz de pericol,Svadhistana e legata de excitatia sexuala, Manipura e influentata de ras si plans care sunt legate de regiunea diafragmei, Anahata e influentata de iubire neconditionata si devotiune **care vin din inima,** Vishudda e legata de senzatia de sufocare cand vorbirea (**adevarata)**e blocata,celelalte doua chakre Ajna si Sahasrara tin de **clarviziune si sfintenie.**

Fiecarei chakre ii este specific un anumit element:

Muladhara-elementul pamant

Svadhistana-elementul apa
Manipura-elementul foc
Anahata-elementul aer
Vishudda-elementul eter
Ajna-elementul constiinta
Sahasrara-elementul divin

*Karma este efectul dinamic al actiunii-pentru a contracara efectele, trebuie sa devenim constienti. **(stare meditativa, eliberarea de timp si forma-creaza un spatiu neutru din punct de vedere karmic-conditiile exterioare nu ne mai afecteaza)-in meditatie, absorbtia absoluta e posibila.**

***Starea de samandhi este dizolvarea karmei;eliberarea de forma, timp si stare, de moarte si reincarnare.**

***Semintele karmei stau in stimularea din exterior care poate sa ne atraga sau sa ne provoace repulsie**.
Eliberarea se poate face doar atunci cand semintele karmice existente in stare latenta sunt distruse;fiecare chakra controleaza anumite tendinte karmice:chakra muladhara e legata de karma existentei,svadhistana de relatia ego-sine, manipura de ambitiile de putere.

***Numai activarea fortei kundalini si unirea tuturor chakrelor in una singura poate dizolva karma.**
Chakra inimii dezvaluie o noua perspectiva asupra vietii.

Cand mintea cauta mai repede "nectarul"-fara ca acesta sa-i fie daruit de zei-se intoxica pentru ca balanta organica e deranjata.(Legea "totul la momentul potrivit, cand toate aspectele sunt aliniate")

Scopul Evolutiei este sa devenim independenti de tot si de toate.E importanta perfectiunea si nu distorsionarea fiintei umane, dezvoltarea si nu abuzarea Puterilor interioare.

Practica yoga creste focul gastric:yoghinul trebuie sa aiba mereu hrana satvica la indemana altfel focul ii va devora trupul.In sase luni de practica asidua, parul alb si ridurile dispar.Cu trei ore de practica zilnic, putem invinge moartea.
Yoghinul care duce o viata de celibat, respecta principiul moderatiei si are o dieta sanatoasa poate atinge, prin practica asidua, perfectiunea in 45 de zile.

Ce alte tehnici sunt necesare pentru a preveni poluarea canalelor energetice?
Asane, tehnica respiratiei (pranayama) si mudre .
Nu e destul sa meditezi asupra simbolurilor ci sa le absorbi energetic pentru ca toate fortele naturii sa se mobilizeze la toate nivelele.

Printr-o schimbare radicala in constiinta, procesele organice pot fi influentate.

Inlaturarea viciilor si dependentelor poate fi facuta cu ajutorul meditatiei si a spatiului neutru , precum si a asanelor (pozitii de echilibrare).
Deprogramarea se face prin inlocuirea comportamentelor distructive(care duc la dependenta si moarte) cu altele constructive;**se reface astfel comunicarea cu mediul (in loc sa ne uneasca ceva distructiv,**

gasim altceva constructiv :munca, creatie,sport, yoga).

Criticul nu trebuie sa fie detasat de lume-nu trebuie sa se situeze in nici una dintre extremele de "acceptare oarba, pasiva" nici in implicarea fara echilibru (pierde esenta lucrurilor, absorbind doar partea de suprafata).
I**dealul nu e furia oarba, ci eliberarea controlata a sentimentelor negative.**

***Indienii considera ca "traim intr-o iluzie daca consideram sinele separat care exista de unul singur si nu ca un rezultat al sumei factorilor de constiinta.".**

Partea stanga a corpului tine de relatia cu interiorul(partea introvertita) si cea dreapta cu exteriorul (partea extrovertita).
Oboseala mentala vine dintr-o relatie dezechilibrata cu exteriorul.

Cele doua cauze care activeaza mintea sunt respiratia si sursele karmei(tendintele latente).

Motto:
"**Casa e facuta din pereti, ferestre si usi;dar golul este acela care le uneste si o tranforma in locuinta."**
Noi observam mereu ce e evident si avem nevoie de ceea ce este ;de fapt ceea ce nu e evident si ceea ce nu este face ca totul sa fie folositor.
Continutul se dizolva si ceea ce ramane este experienta Spiritului.

Fiecare poate sa-si testeze relatia cu esenta conceptului:este lucrul in sine cel ce valoreaza sau e ceva mult mai subtil, intangibil?
A nu face nimic este o actiune in sine;practicati-o si veti cunoasate necunoscutul.

Ignoranta controleaza simturile si ne atrage spre ceea ce e agreabil, satisfacator, cu sens si scop, ne influenteaza simturile si ne tine astfel captivi personalitatii care nu are alte mijloace de cunoastere la dispozitie.
Adevarata cunoastere este admiterea cu simturile:cel ce cunoaste Adevarul este automat schimbat;cel care forteaza mental schimbarea si-a schimbat opiniile dar nu pe el insusi.

Perfectiunea in yoga este atinsa cand se atinge golul mintii si se aude sunetul interior.Efectele sunt sfintenie, radianta, sanatate;inima yoghinului se identifica cu golul insusi.
Lumina interioara e legata de sunetul interior.

F. TAI-CHI

Tai chi este o practica de origine orientala care are la baza activitati obisnuite din viata de zi cu zi(inot, dans, treburi casnice, activitati in aer liber etc) practicate insa fara forma exterioara.(se mimeaza actiunea cu concentrare interioara).

Lipsa formei materiale (inoti fara apa, echipament sau colac;gradinaresti fara pamant, unelte, seminte) conduce la detasarea de exterior(mental, material) si concentrarea pe interior (pe sentiment), alinierea energiilor mentale la vibratia interioara(manifesti ceea ce simti in exterior, in mod direct -prin trup-fara filtru mental)

Se produce astfel o eliberare de emotii si toxine acumulate prin actiuni mentale, superficiale,

concentarte pe tipar si forma, fara esenta si o detasare fata de planul material;se creaza o baza de comunicare afectiva, reala cu mediul:prin intermediul corpului exprimi ce simti si atragi ce este potrivit.

Beneficiile practicarii tai-chiului:inlatura barierele si blocajele mentale, curatand canalele de comunicare intre self si mental, inlatura senzatia de sufocare datorata suprimarii adevaratelor sentimente si trairi, previne infarctul si moartea prematura, vindeca dependentele si excesele de orice fel si conduce la unificarea masculinului cu femininul si reconectarea la esenta fiintei.

G.CHIROPRACTICA

Chiropractica este filosofie(caci se preocupa de corectarea cauzei si apoi de efectele pe care le are aceasta), stiinta (palpeaza si ajusteaza articulatiile) si arta (manifesta indemanare, dexteritate in lucrul cu mainile).
Principiul care o guverneaza este:Inteligenta Universala guverneaza totul ;Forta mentala uneste Inteligenta cu Materia.

***Povestea unui "accident" capata forma si rezulta in boala.**
Cauza poate fi corectata si astfel se produce insanatosirea.

***Semnele vietii sunt:**

Asimilatia, excretia, adaptabilitatea, cresterea sau expansiunea (care depinde direct de puterea de asimilatie) si reproducerea(reproducerea celulelor este controlata-daca nu se intampla asta, rezulta in patologie)
Inteligenta impulsioneaza producerea de celule de crestere si reparare si fiecare functie indeplineste un scop.Celulele lucreaza in echipa si miscarea lor creaza o anumita vibratie.

***Adunarea Fortelor Universale se numeste Creatie.**

***Exprimarea inseamna manifestarea Inteligentei prin Materie.**

***Legatura intre Cicluri Mentale si cauze:**

Ciclul	Cauza
Normal Complet	Cauza este in minte
Normal Special	Cauza este in mediu;
Anormal	Cauza este in ruptura intre Inteligenta nativa si Mintea educata. Secventa e intrerupta (dezordine in corp) de interferente exterioare.
Restaurativ	Cauza este in adaptare
Al simturilor	Cauza e la periferie(mintea educata);e vorba de influxurile organelor de simt asupra creierului. Daca nervii senzoriali sunt suprastimulati se poate transforma in Ciclu Anormal(haos)-se intrerupe comunicarea cu Inteligenta nativa si transmiterea impulsurilor din interior spre exterior.
Al vederii	Are legatura cu originea luminii in mediu. Inteligenta nativa stie-dupa vibratia luminii emisa de

	obiecte-ce relatie pot avea acestea cu corpul. Pregatirea unui raspuns inseamna adaptarea. Cauza e necoordonarea intre Inteligenta nativa(interna) si impulsurile exterioare.(informatia nu e interpretata corect)

***Fortele Universale:vreme , mancare, bautura si lumina solara-ne afecteaza; pot fi folosite pentru vindecare.**
Inteligenta nativa stie cum sa foloseasca aceste forte, adaptandu-le la nevoile proprii si cum sa reziste la Fortele invazive (chimice) din mediu.(corpul respinge o Forta invaziva exterioara daca este peste posibilitatile sale de adaptare)

***Trauma este lezarea tesuturilor datorata accidentelor sau otravirii-tesuturile sunt curate, spre deosebire de "necoordonare"unde exista interferente in trasmisia impulsurilor nervoase.(trauma e domeniul chirurgiei, nu al chiropracticii).**
Chiropractica e restaurarea echilibrului-transmisiei corecte de impulsuri nervoase de la creier la corp.

***Lipsa de coordonare:tesuturile nu-si indeplinesc rolul in organism;tesutul nesanatos poate fi vindecat numai din Interior-boala inseamna impiedicarea impulsurilor Inteligentei native sa se manifeste in exterior(Degenerare).**
Nici un tratament exterior medicamentos sau de alta natura nu poate reda sanatatea, decat Inteligenta nativa.

*** Cauzele bolilor: interferentele cauzeaza dezechilibre, impiedicand Inteligenta nativa sa produca celule adaptogene;celulele devin nesanatoase si dezechilibrate.**
Interferenta cu Fortele native duce la lipsa adaptarii care inseamna ca Fortele Universale lucreaza necontrolat si pot rani tesuturile si le pot determina sa actioneze haotic;de unde rezulta tesut bolnav(patologie, degenerare)

***Ciclurile compensatoare:celelalte organe indeplinesc functia organului bolnav(in acest caz Inteligenta nativa trimite o forta moderata, doar o parte din cea normala);e nevoie de timp pentru compensare si conditii adaptative.**

***Conditia inseamna starea tesutului (sanatate, degenerare, atrofie, boala sau patologie fizica(imperfectiuni, vulnerabilitati la agenti patogeni) sau mentala(celulele nesanatoase sunt in Mintea educata) si localizarea inseamna efectul; nu intotdeauna dezechilibrul se manifesta ca efect exact la organul la care este cauza.**

***Asimilatia e direct legata de starea de sanatate:daca corpul nu functioneaza corect, nu asimileaza si nu poate sa-si indeplineasca sarcinile.**

***Rezistenta e o chestiune de forta, adaptabilitate: un organism sanatos nu opune rezistenta factorilor externi caci poate fata fata (produce celule adaptogene)**

***Valoarea supravietuirii e echivalenta cu adaptarea la mediu(parintele-mediul-premiaza izvorul):transformarea impulsului mental in materie se realizeaza cand toate pierderile au fost recuperate)**
Cand adaptarea e realizata cu succes, nu se intrerupe legatura cu Inteligenta nativa.(nu intervin Forte exterioare);daca nu se realizeaza adaptarea in conditii adverse intervine distrugerea a ceea ce ai construit;oricum se construieste mai mult decat se pierde asa ca exista Evolutie;daca nu exista actiuni distructive, ceea ce construiesti e "evolutie neta".
Reconstructia tine de vitalitate, pierderile sunt deduse si exista o repliere.(depozit de resurse);aceasta

inseamna ca organismul are forta si vitalitate;daca pierderile sunt irecuperabile, organismul e lipsit de vitalitate.(nu exista capacitate de adaptare-o secatuire a resurselor interioare-"metafora desetului"-lipsa de creativitate, reconstructie, cautare de noi resurse)

***Un caz de boala care se retrage e ideal;majoritatea insa nu prezinta simptome noi dar revin cele vechi, fara a fi abordate in stil nou pentru a fi vindecate.**

***Deplierea inseamna strangerea celulelor(comprimarea) in conditii adverse;procesul este reversibil;e sinonim cu atrofia si se refera la functiile nutritiva si reparatorie.(la uriasi celulele sunt extinse, la pitici ele nu ajung la marimea normala).**

***In functia normala se cere secretie si excretie, aceasta nu oboseste organismul;totusi in marile procese de expansiune tesutul e saracit si de aceea ia mult timp sa se recupereze;functionarea normala e oprita si se asuma functia reparatorie(in special partea glandulara si musculara);**
Supraextenuarea duce la inmultirea celulelor bolnave in timp ce atrofia(nefolosirea) duce la acumularea de energii nefolosite(stagnare)

***Atrofia e legata de nutritie improprie si poate fi corectata.(e reversibila)**
Replierea este restaurarea tesutului la marimea normala (e diferita de expansiune)
Degenerarea este distrugerea celulelor cauzate de dezintegrare anormala(necroza, supuratii, ulcerari);tesutul degenerat nu poate fi refacut prin repliere;daca centrele de expansiune sunt distruse de degenerare, nu exista sanse de restaurare.
Degenerarea nu e similara cu atrofia, celulele atrofiate pot fi repliate (ele sunt inlocuite cu cicatrici prin proliferarea tesuturilor de legatura;se realizeaza astfel un tip de "reparare");caldura moderata sustine proliferarea, cea in exces distruge sansele.

***Presiunea exterioara nu intervine in transmiterea impulsurilor(cand boala e cronica) si intervine atunci cand avem episoade acute.**
Cand curentul adaptativ sufera interferenta, impulsul e tranformat in caldura.
In situatii cronice, dupa ce inteligenta nativa sustine ciclurile compensatorii, nu exista interferenta.
Cand e nevoie de noi updateuri(episoade de adaptare) , Inteligenta nativa trimite impulsuri suplimentare si exista interferente cu transmiterea informatiei aditionale;tot ce depaseste sau nu atinge ciclul de transmisie normala este acut.

***Ciclul restaurarii:ajustarea reface ceea ce a fost luat.**
Ciculatia inseamna drumul apei prin organism purtand substantele nutritive si antrenand deseurile inapoi in mediu; un ciclu complet dureaza 72 de ore.(60-70% din trup sa fie apa-procentul normal)
Disfunctionalitatile se manifesta in partile slabe(vulnerabile) uneori foarte departe de zona cu probleme;apa in exces ca si cea lipsa agraveaza dezechilibrele.(celulele nu se mai supun Inteligentei native);eliminarea excesului de apa se face prin secretii.
Apa trebuie sa fie incarcata de substante nutritive.

***Hranirea: fiecare celula isi selecteaza substantele nutritive de care are nevoie, ia ceva si da ceva.**
Glandele limfatice au rol de reciclare a deseurilor in scopul economiei.
Cu ajutorul glandelor Inteligenta nativa poate produce orice substanta daca are materia prima;orice substanta neprelucrata de Inteligenta nativa este o "otrava"(substantele folosite de unele celule pot fi refolosite daca materialul este reasamblat).
Indivizii supra alimentati ajung sa respinga alimentele prin Inteligenta nativa -o considera otrava-caci exista o pierdere de valori nutritionale, in timp ce cei subnutriti folosesc totul la maximum.
Orice substanta care nu se mai foloseste si nu e eliminata e o "otrava"(orice e in exces e otravitor);corpul poate descompune otravurile pentru ca apoi, fie sa le refoloseasca, fie sa le elimine.

***Excesul de apa poate produce edeme(fluxul e intrerupt si energia stagneaza-pericol de descompunere si**

otravire)
Substantele in mediu sunt refolosite : ceea ce reprezinta excretie pentru unele e fertilizator pentru altele.

***Otravuri:plasamentele nepotrivite, excesul, produse gladulare transportate(neprocesate, neadaptate), produse nefolositoare(unele substante sunt daunatoare unora in timp ce altora nu le dauneaza).**
Medicamentele sunt otravuri(stimuleaza mintea educata, in doze mari pot ucide), dar daca substanta e acceptata de corp, ele sunt considerate "hrana" intr-un anumit moment, pot insa deveni "otravuri" cand nu mai sunt necesare.

***Hrana: daca organismul primeste materie prima nepotrivita, o va refuza, daca e nesatisfacatoare, se va adapta circumstantelor transformand-o si adaptand-o;daca ii sunt negate elementele de care are nevoie, ea va economisi din ceea ce are in corp iar daca starea continua unele tesuturi se vor imbolnavi.**
Daca organismul primeste prea mult, stocheaza mult si forteaza organele de excretie; o nutritie echilibrata inseamna supunerea dorintelor si restrictiilor impuse de Inteligenta nativa.

***Hrana nu vindeca caci cauza e in coloana vertebrala(poate oferi confort , atenuand efectele /manifestarea insa nu vindeca cauza)**
Daca n-avem nevoie de mancare si mancam, ne intoxicam;daca avem si nu consumam e o insulta la adresa Inteligentei native.

***Gazul otravitor rezultat din materia in stare de putrefactie otraveste trupul si poate afecta circulatia.**

***Cand acumularea de toxine atinge limita de pericol, Inteligenta nativa creaza o criza (epilepsie, guturaiul sau raceala la cap-e o ruptura cronica si e nevoie de o noua adaptare);toxinele se tranforma in gaz si apoi sunt eliminate(ardere)-daca procesul caloric e normal, nu se produce supraincalzire.**

***Emotiile puternice otravesc circulatia.**
Orice efort produce deseuri si cere timp pentru a fi eliminate.

***Inteligenta nativa nici nu stimuleaza nici nu inhiba; in corpul viu, stimulii creaza reactii adaptative (numai in corpul mort au rol de seducator).**

***Cum omoara otravurile?Limiteaza exprimarea.**
Organismul fabrica antidot pentru otravuri si cand nu le primeste, antidotul devine otrava.(uneori Inteligenta nativa cere otrava tocmai ca sa se echilibreze;daca nu mai primeste drogul, distruge antidotul;intre timp exista starea de sevraj)

***Boala nu poate fi mostenita caci este "lipsa de adaptare";se pot mosteni anumite caracteristici de familie, se pot imprumuta anumite atitudini din mediu insa ceea ce conteaza e adaptarea :daca iti folosesc, le pastrezi, le transformi, daca nu, le inlocuiesti.**
Parintii pot transmite anumiti germeni pe cale genetica, insa daca nu exista rupturi ei raman in stare latenta;daca urmasul isi schimba tiparele mentale si conditiile de mediu , e posibil sa nu dezvolte niciodata boala.

VINDECAREA COMPLEXA-INTEGRATA

Vindecarea integrata, completa se realizeaza pe baza semnalelor pe care le emiti: ele atrag interactiunile potrivite:oameni, lucruri, obiecte, materiale si materii prime, hrana, haine si tot ceea ce avem nevoie.
Interactiunea cu energiile care sosesc la tine conduce la vindecare, armonizare reciproca; interactiunile trebuie sa fie non mentale sau mentale usoare (creative)ca sa permita radianta, progresul si evolutia spre alte nivele de constiinta.

Vindecarea e realizata astfel nu doar prin remedii ci prin tot felul de interactiuni:creatie, arta, munca manuala, sport, relatii, spiritualitate, instruire, relaxare, hobby si timp liber, dar si activitati de zi cu zi (casnice sau de orice tip) executate creativ, atipic.
Zicala "Esti ceea ce faci" e valabila oricand dar poate fi imbogatita: cu fiecare interactiune, te vindeci si devii un Om Nou; cu cat interactiunile sunt mai diversificate si aria lor mai larga cu atat vindecarea e complexa si totala.(cuprinde toate aspectele: viata prezenta , vietile trecute, mentalul emotional, creativ, aspectele cat si sufletul)

1.TERAPIA PRIN CULORI

Se vizualizeaza diferite culori cu rol terapeutic;se poate medita asupra uneia sau mai multor culori.
Se pot gasi semnificatii proprii, se pot asocia cu sentimente, emotii.
Contactul cu culorile la nivel profund(energetic) este cel care vindeca caci se face un schimb informational care echilibreaza campurile;durata si frecventa interactiunilor este personalizata .

2.TERAPIA PRIN SUNETE SI MUZICA

Modularea vocii si emiterea de suntele inalte vindecatoare(ooooo;uuuuuuu;iiiiiiiiiii)influenteaza campul energetic si schimba vibratia.

Ascultatul muzicii, in special cea instrumentala dar si cantatul armonizeaza mintea si trupul cu vibratii inalte - corpul se curata de deseuri, se echilibreaza si devine mai eficient energetic atragand energiile potrivite.

3.TERAPIA PRIN MIROS SI GUST

Subiectul este expus unor experimente olfactive si gustative:se incearca astfel dezvoltarea celorlaltor simturi(existenta mentala se bazeaza exclusiv pe simtul vizual care este suprasolicitat si extrem de subiectiv daca nu e asociat cu celelalte simturi).
Se noteaza impresiile personale si se incearca comunicarea si obtinerea de feedback.(conduce la progres colectiv)

4.TERAPIA PRIN ACTIVAREA SIMTURILOR

Pe langa simtul olfactiv si gustativ, importanta e activarea simtului tactil(se ating diverse suprafete si materiale)

si se comunica impresiile(se noteaza intr-un jurnal pentru a observa autenticitatea, progresul, si constanta).
Apoi se incearca armonizarea turor celor cinci simturi cu un al saselea nou:intuitia sau gnostul;acest lucru conduce la reunificarea mentalului cu sinele si la o noua abordare a vietii.

5.NATURO-TERAPIA

Restabilira legaturii cu natura e importanta in procesul de reechilibrare: incepand cu aerisirea incaperilor,petrecerea timpului in spatii deschise pe cat posibil (balcoane, terase, curti, gradini), plimbarile in mediu natural(paduri, parcuri, de=a lungul cursurilor de apa).
Se inlatura astfel separarea si impotrivirea fata de fluxul natural al vietii.

6.TERAPIA PRIN MISCARE SI MASAJ.

Miscarea de orice tip(gimnastica, yoga, tai-chi, alergare, dans, aerobica sau lucrul cu aparatele) combinata cu masajul , reflexoterapia (masajul centrilor energetici din talpa) sau chiropractica (masajul de-a lungul vertebrelor) duc la imbunatatatirea starii de sanatate caci stimuleaza circulatia energiei.(cea mai mare problema este blocajul energetic care se produce la nivel mental prin alegerea unor energii si refuzul altora)
Principiul natural este circulatia energiei (totul vine si trece), blocajul e nenatural.Atunci cand energia circula, nici virusii si bacteriile sau parazitii nu pot ramane-doar stagnarea produce blocaje si acolo se aduna energii joase care vin sa rupa blocajele.

7.ACVA-TERAPIA

Apa ajuta la circulatia naturala a energiei;atunci cand stam langa o apa, in apa sau consumam apa-ne aflam intr-o stare de acceptare caci apa ne ajuta sa nu mai opunem rezistenta.
Atunci cand exista blocaje mentale, se recomanda consumul de lichide(apa calduta, sucuri de fructe, ceaiuri), baile calde si dusurile dese (dusul e o forma de masaj cu apa), scladatul in ape curgatoare (in anotimpul cald) sau simpla prezenta langa cursul unei ape(privitul , ascultatul)

8.TERPIA PRIN RESPIRATIE

Respiratia profunda inseamna acceptare;atunci cand acceptam ce se intampla fara a opune rezistenta, ne situam in fluxul natural.
Respiratia inseamna viata;trupul se curata de toxine(acumulari de emotii stagnate), inspira energie noua, proaspata, se energizeaza si poate merge mai departe.
Prin respiratie se realizeaza o legatura cu mediul la nivel profund (spiritual);fiecare simte energiile celuilalt si astfel se realizeaza acceptarea reciproca.
In practicile yoga se realizeaza respiratie in pozitii speciale la apus si rasarit-cel putin o jumatate de ora in fata unei ferestre deschise.
Pentru imbunatatirea starii de sanatate si pastrarea ei se recomanda aerisirea incaperilor de cateva ori pe zi, mentinerea cel putin unui geam deschis in permanenta ca sa circule aerul dinspre si spre noi, plimbari si gimnastica in aer liber, cat mai mult timp petrecut in spatii deschise(terase, balcoane, gradini, parcuri, paduri);

Oxigenarea celulelor ajuta regenerarea intregului organism.

9.TERAPIA PRIN DIETA SI DETOXIFIERE

Dieta este esentiala pentru restabilirea starii de sanatate: mai intai se stabileste o dieta detoxifiere cu grasimi(uleiuri , unt topit, seminte)consumate cu condimente, supe detoxifiante de linte si orez (cu ulei si condimente, sucuri de fructe si legume, ceai verde (sau cafea) dublat de diuretice, miere sau siropuri dulci, salate de cruditati cu otet si sare, cereale crude(orz, grau inmuiat)
Se folosesc de asemenea produsele pamantului pentru detoxiefiere:sare si namol(bai si impachetari), argila (intern si extern)
Apoi se trece la stabilirea unei diete personalizate: alimente cat mai apropiate de starea naturala alese de subiect (cu indrumare daca e nevoie) si studierea efectelor (daca sunt ok, se mentine dieta , daca nu se schimba pana se gasesc combinatiile potrivite)

10.TERAPIA PRIN COMUNICARE SI GHIDAJ

Comunicarea reala(afectiva, empatica) cu cei din jur este esentiala in procesele de vindecare(reechilibrare):atunci cand spui ce simti cu adevarat si ceilalti te asculta si te inteleg , schimburile energetice sunt mai usoare (sosesc spre tine energiile de care ai nevoie si interactiunile sunt mai usoare).
Afirmatiile pozitive, hotarate sunt esentiale:fiecare spune ce simte, ce are nevoie si ce are de oferit.Incurajarea pasilor facuti e foarte imporanta pentru continuarae procesului.
In tipul de comunicare empatica, acceptare de sine si acceptarea celorlalti, a mediului, a ceea ce se intampla trebuie realizata la nivel divin:inima trebuie sa inteleaga ca e potrivit ce se intampla, e un rezultat a ceea ce s-a intamplat pana acum si ca , momentan singurul lucru benefic este acceptarea pentru ca in viitor sa putem schimba situatia ;trebuie constientizat ca totul e trecator, ca experienta respectiva ne aduce intelepciune si eliberare si ca, apoi, prin alegeri constiente putem construi altceva.
Ghidajul spiritual e important pentru acceptare.(carti, maestri sau persoane care au traversat situatii dificile si care pot indruma cu compasiune)

11.TERAPIA PRIN ARTA

Exprimarea prin arta este un mijloc de deblocare energetica (emotiile stagnate care ne blocheaza maniefstarea sunt astfel transformate si se gaseste o forma acceptabila prin care sa fie exprimate) Atunci cand se descopera un anumit talent, trebuie cultivat si acest lucru va fi atat in beneficiul subiectului cat si al umanitatii (conduce la vindecare reciproca);nu e importanta forma in care se manifesta ci energia care sta la baza;astfel desenul, pictura, cusutul, brodatul,sculptura, scrisul, compusul muzicii, gatitul, designul interior si exterior sunt toate forme de arta care cauta sa se manifeste (e nevoie de deschidere si de acordare la fluxul natural pentru ca aceste talente sa iasa la iveala si sa se manifeste)

12.PSIHOTERAPIA (JURNAL, POVESTIRI CU MESAJ)

Psihoterapia trebuie sa priveasca omul ca intreg(nu doar in contextul social si familial), ci tinand cont de vietile trecute (karma), de aspecte:de feminin si masculin (care se manifesta ambele in fiecare fiinta, indiferent daca e barbat sau femeie,), de roluri de parinte si copil (care se manifesta in fiecare chiar daca este adult sau copil), de

talente si aptitudini (care pot sa fie total diferite de job , iar nemanifestarea lor poate conduce la frustrare), de unicitatea fiecaruia (care se manifesta in alegeri si in viata de zi cu zi), de sentimentele profunde (care sunt diferite de emotii), de scopul in viata,de preferintele si alegerile sale(in materie de relatii, oameni, locuri, experiente).
Cand toate aceste lucruri vor fi cunoscute si luate in consideratie, psihoterapia poate deveni un simplu joc interactiv.In acest scop,se incurajeaza tinerea unui jurnal (in scopul introspectiei si autocunoasterii), povestiri si lecturi cu mesaj, comunicarea afectiva cu un ghid , terapeut sau o persoana apropiata (afectiv) despre emotiile blocate, despre frustrari , dureri si suferinte, despre realizari si esecuri, despre lectiile invatate din fiecare exeprienta in parte, despre intelepciunea acumulata care ne ajuta sa mergem mai departe, despre noul tip de viata pe care dorim sa-l cream si cum anume vom pune in practica acest plan.

13.TERAPIA PRIN HRANA CU LUMINA SI ABSORBTIE ENERGETICA

Atunci cand nu putem manca(fie ne simtim rau din cauza toxinelor acumulate, fie avem probleme cu functiile de absorbtie si excretie), ne putem hrani cu lumina;pur si simplu respiram si absorbim energie din mediu;acest tip de hranire aduce energii cosmice care deblocheaza mental si stimuleaza circulatia energetica si vindecarea.
Hrana se face in spatii deschise(cu ferestrele deschise, pe terase, in gradini, locuri cu verdeata , soare si multa lumina).Imbracamintea trebuie sa fie lejera, confortabila si adaptata conditiilor de mediu.

14.TERAPIA DE FOCALIZARE

Experientele trecute percepute mental ca fiind traumatice trebuie revazute dintr-o noua perspectiva(divina) si vindecate prin asocierea lor cu lectii de evolutie.
Sufletul trebuie sa distileze toate experientele in intelepciune pentru a putea evolua si merge mai departe complet schimbat.
Acest tip de exercitii se poate realiza prin meditatie cu focalizare, yoga, chee gung:gasim o pozitie relaxata si ne focalizam atentia pe evenimentul respectiv incercand sa percepem sensul profund, sa-l intelegem, sa-l acceptam ca fiind necesar la acel moment si sa eliberam emotiile asociate cu el, pastrand doar esenta:intelepciunea.
Astfel ne putem rupe de trecut si de tipare si putem evolua, crean un altfel de viitor prin actiuni constiente.

15.TERAPIA DE PROBLEM SOLVING

Suferinta apare datorita imposibilitatii satisfacerii dorintelor egoiste, limitate.
Respectivul proces este perceput la nivel mental , superficial. Esenta este ca prezentul si viata cotidiana ofera altfel de energii care ne ajuta sa evoluam si de aceea satisfacerea dorintelor ne este momentan negata(in scopul evolutiei)
Confruntarea cu problemele cotidiene si gasirea de solutii creative, simple, iesite din tipare care permit abordarea vietii dintr-o perspectiva extinsa (la nivel profund) ajuta la deblocarea energiilor si la vindecare profunda atat a sinelui cat si a mediului si societatii;astfel dorintele sunt integrate in creatie (aceasta noua abordare de problem solving economiseste energie) **si satisfacute in esenta lor, pe masura ce sinele invata sa slujeasca; suferinta dispare caci mentalul este pus in slujba divinului:**se manifesta in mod creativ si se acordeaza cu fluxul divin, reducandu-si dorintele la esenta si asteptand momentul potrivit cand acestea pot fi implinite.

16.TERAPIA SOCIALA

Terapia sociala se refera la reinventarea rolului in societate prin dezvoltarea unor noi abilitati (manifestarea unor talente ascunse sau aflate in stare latenta de nemanifestare) si de noi fome de comunicare (abordarea altfel a situatiilor, perceperea altfel a solicitarilor si comunicare empatica -prin intelegerea adevaratelor sentimente si nevoi-si ajutorul corect prin ghidaj cu compasiune, dezvoltarea unor noi concepte si afirmatii care pot fi folosite atat in scopul evolutiei sinelui cat si al relationarii cu societatea intr-un alt mod (pe baze spirituale).

Acest tip de terapie inlatura blocajele in comunicare, inlatura depresia, alienarea (singuratatea egotica) si intareste stima de sine, si sentimentul propriei valori,increderea in sine si ceilalti, marind entuziasmul in stabilirea de relatii sociale.

17.TERAPIA DECIZIONALA

Trebuie creat un nou mod de a lua decizii, diferit fata de cel vechi, mental, care creaza probleme.
Deciziile corecte sunt bazate pe feeling si intuitie(de fapt lucrurile si situatiile potrivite sunt atrase prin legea magnetismului interior);de aceea e necesar echilibrul interior si starea de calm si detasare.

18.TERAPIA EMOTIILOR.

Emotiile trebuie exprimate intr-un mediu sigur si stabil.(atat intern cat si extern)
Este necesara multa odihna pentru reechilibrare si moderarea emotiilor-respectiv aducerea lor la nivelul vibratiilor interne-;abia atunci putem gasi o forma prin care sa le exprimam si sa ne eliberam.

Formele de exprimare sunt comunicarea empatica, scrisul, cantatul (vocal si la instrument)si orice forma de arta ;printre abilitatile empatice, cea mai importanta este creativitatea -ea ajuta la solutionarea problemelor intr-un mod nou, la eliminarea blocajelor si la vindecare holistica(omul ca intreg impreuna cu mediul)

19.TERAPIA PRIN DECONECTARE

Deconectarea de mental si conectarea la sinele interior este una dintre terapiile folosite in vindecare holistica.
Renuntand la dorinte egoiste, teluri materiale si expectative, deschizandu-ne si daruind neconditionat ceea ce simtim conduce la o noua dinamica energetica, la interactiuni pe alte baze care au ca rezultat o Noua Ordine (reasezare a lucrurilor).
Iesim astfel de sub incidenta karmica si ne situam sub protectia fortelor inalte.

20.TERAPIA PRIN RADIANTA

Radianta(iubirea neconditionata) este cea mai inalta forma de creatie;este iubire divina pura si aduce vindecare atat sursei care o emite cat si celor asupra carora se indreapta radianta(oameni, lucruri, evenimente).
Pentru a ne putea situa in starea potrivita , trebuie sa renuntam la mental(ego, dorinte, expectative) si sa ne concetram intreaga energie in zona inimii(pentru a ne umple golul interior) si a revarsa surplusul.

21.TERAPIA PRIN EXPANSIUNEA CONSTIINTEI

****Expansiunea Constiintei pana la Identificarea cu Divinul se compara cu Terapia cu Ultrasunete(poate vindeca diverse afectiuni).**
Extinderea energiei se realizeaza prin deconectare de mental (nu te hranesti din afara si nici constiinta de masa nu se hraneste de la tine);absorbi doar energie din mediu(respiratie profunda) si lucrezi in interior(alchimie) pentru a crea ceea ce ai nevoie;cand te reconectezi, atragi mijloacele de a manifesta in realitate creatia ta.

22.TERAPIA ACCEPTARII FLUXULUI DIVIN

****Acceptarea fluxului divin este echivalentul Terapiei cu magneti.**
Fluxul divin inseamna sa faci ce simti si sa accepti totul cu inima, ca fiind potrivit (reusesti asta daca transcezi mintea, dorintele egotice, atasamentele,dualitatea , filtrarea si interpretarea evenimentelor, fortarea canalizarii energiei intr-o anumita directie)

VII.ALTE INSTRUMENTE DE VINDECARE

***PRINCIPII DE BAZA PENTRU O SANATATE OPTIMA**

1.Consumul de clorofila care este o proteina completa ce contine vitamine, minerale si hormoni.

2.Consumul de seminte si cereale incoltite:ele asigura o digestie usoara si o nutritie maxima.

3.Consumul de sucuri crude alcaline care schimba procesul de acidifiere .

4.Folosirea din abundenta a vegetalelor si cu moderatie afructelor:vegetalele amortizeaza reactiile negative la mediul inconjurator care este foarte poluat .

5.Utilizarea luminii solare ca sursa de energie si intarire a sistemului imunitar.

6.Apa si aerul sunt considerate fundatiile existentei.

7.Exercitiile fizice sunt obligatorii si pot accelera procesul de vindecare si reconstruire a sanatatii.

8.Functiile digestive eficiente si curatirea interioara: combinatii de mancaruri potrivite, folosirea sucurilor vegetale, postul si tehnicile de curatare a colonului.

9.Suplimentele provenite din "mancaruri integrale"(alge,plante, polen) nu din formule fractionate-folosite ca adaos la o masa sanatoasa.

10.Insumarea corp/minte/spirit joaca un rol central in sanatate (intelegand impactul mental al emotiilor, descoperi conexiunea minte-corp)

***DIETA PERSONALIZATA SI ALIMENTE CU GRAD RIDICAT DE ENERGIE**

Dieta trebuie sa fie adaptata fiecare fiinte in parte (ADN-ul este unic), nevoilor sale, activitatilor prestate si tipului de metabolism.

Se poate stabili stiintific prin analizarea ADN-ului uman si prin stabilirea compatibilitatii energetice cu alimentele sau pe cale intuitiva: alegerea de catre subiect a alimentelor preferate (nu dupa criterii superificiale de

gust, miros,aspect) ci dupa criterii profunde :compatibilitate energetica, sporirea gradului de energie si eficienta, efecte terapeutice, adaptabilitate practica.

Pentru a satisface aceste criterii alimentele trebuie sa fie cat mai aproape de starea lor naturala, combinate divers si creativ, gatite simplu, cu grasimi si naturale si organice , plante aromatice.

Cea mai buna dieta este pe baza de cereale (carbohidrati complecsi), fructe si legume (sub forma de salate, sucuri, supe si compoturi), seminte si uleiuri naturale, superalimente (alge) si dulciuri organice (miere,fructoza).

Cel putin 60% din alimentele consumate trebuie sa fie crude, restul foarte putin preparate termic;se vor evita pe cat posibil alimentele procesate sau se vor inlocui treptat cu cele naturale.

Se evita fumatul si alcoolul, ceaiul, cafeaua, zaharul si faina alba pe cat posibil (sau se consuma in cantitati mici).

Se prefera alimentele cu grad ridicat de energie(complexe) care furnizeaza atat carbohidrati cat si proteine,minerale, zaharuri si uleiuri (orez, soia, ciuperci, alge) si se combina variat (folosind aromatice) pentru a le spori coeficientul nutritiv si gradul de absorbtie si digestie.

Conceptul de universalitate indica faptul ca dieta trebuie sa contina atat alimente specifice individului (atat ca forma cat si ca mod de prezentare) specifice varstei , stadiului de dezvoltare cat si nevoilor proprii, alimente utilizate de cei din linia ancestrale din care provine, alimente din mediul in care traieste si pe care le consuma cei din jur dar si alimente consumate in alte regiuni ale globului.

***MODELUL JAPONEZ DE SANATATE SI LONGEVITATE**

1. Consuma:peste, legume, soia, orez , fructe si ceai verde.

2.Gatesc simplu (supa, orez, peste la gratar, fructe la desert, ceai verde);adauga Omega 3 si legume crucifere.

3.Folosesc verdeturi proaspete si de sezon.

4.Mananca portii mici si variate-mananca incet si savureaza mancarea.Folosesc farfurii mici, portii mici, feluri variate, decorate frumos, hrana proaspata.

5.Mancarea e usoara(dietetica)-gatitul la abur, grill, sote. Se folosesc uleiuri sanatoase si arome (se simt satisfacuti dar nu satui).

6.Consuma orez in loc de paine.

7.Micul dejun este masa principala a zilei (ceai verde, orez, supa, alge, omleta cu uou sau peste)

8.Consuma rar dulciuri si in portii mici.

9.Se bucura de o varietate mare de produse alimentare fara a fi preocupati de dieta (fara restrictii)

10.Exercitiul fizic este parte din ritualul japonez.

***LEGATURA INTRE PARAZITI SI BOLI**

Parazitii se aduna in organismele care nu duc un stil de viata sanatos:atat dieta, detoxifiere, sport sau miscare cat si stilul de viata in general(stilul sanatos inseamna flexibilitate, noutate, dinamism,alegeri constiente, cel nesanatos tipare mentale, atasament, rigiditate, refuzul schimbarii si al noului, staza, stagnare,alegeri din inertie, superficialitate(cautarea placerii si a satisfacerii dorintelor fara a vedea viata in ansamblu si a o accepta asa cum e ea cu bune si rele), comoditate si cautarea confortului .)

Oamenii bolnavi de cancer au viermi plati(Fasciolopsisi buskii)-se spune ca aceasta boala e “impotmolire

mentala”(nu vrei sa vezi altceva, stii doar ce stii tu, traiesti din inertie, nu interactionezi cu inima, in prezent ci cu mintea traind in trecut, faci alegeri din inertie, comoditate, nu cureti mizeria acumulata-detoxifierea e la toate nivele trup, suflet, minte);cei care sufera de boli de piele au viermi cilindrici(oxiuri sau limbrici)-de obicei sunt consumatori de carne sau produse animale(pe care le taie si consuma fara mila, chiar cu cruzime ca sa se hraneasca)-atitudinea e valabila si in plan sufletesc-tot asa se comporta cu oamenii.
Acneea e rezultatul parazitului Leishmania-consum exagerat de toxine animale si grasimi;refuzul detoxifierii(apa, ceai de plante, consum de fructe si legume crude)-in plan psihic-manifestarea intolerantei si a furiei, dorintei de a controla totul in jur;
Diabetul e cauzat de parazitul Eurytrema de la bovine-se consuma prea multe proteine animale care ofera confort dar se evita detoxifierea cu cruditati si fibre si mai ales stimularea diurezei cu plante sau legume (castravete, dovlecel) pentru ca energiile sa nu ramana stagnate la nivelul stomacului si al intestinului.
Migrena e cauzata de un nematod(Strongyloides)-se consuma prea multa mancare (solida si incarcata caloric) si prea mult zahar alb;atitudinea e de rigiditate mentala(vad doar ce vrea mentalul, pierd din vedere intreaga panorama, refuz sa ma adaptez, sa colaborez, sa-mi deschid inima) se recomanda hidratarea si consumul de fructe si fructoza, alimente usoare, cu rol diuretic si flexibilitate in gandire si actiune.
Astmul, tusea sau transpiratiile nocturne sunt provocate de ascarizi: se consuma alimente care cresc prea tare si articifial temperatura corpului (fara a fi constient de nevoile reale, fara a comunica afectiv cu corpul si cu mediul);corpul cauta o cale sa se elibereze de acele energii si sa se echilibreze;se recomanda dieta cu alimente usoare, potrivite tipului de activitate, cu pauze si detoxifieri.
Infarctul e provocat de viermi in inima(persoane inchistate care nu stiu sa se deschisa si sa iubeasca neconditionat).
Unii paraziti , daca nu sunt eliminati prin detoxifiere(tratamentele alopate nu-i inlatura, din contra pot stimula raspandirea lor), pot trece ;la alte organe si pot ajunge in sange si de acolo la creier, provocand boli psihice;parazitii trec din stomac la organe daca flora intestinala e dezechilibrata(consum de medicamente, conservanti precum alcoolul izopropilic prezent in sucurile din comert, in cosmetice dar si in produsele prelucrate);de aici pot conduce la blocaje grave(staze sau metastaze), la accidente , paralizii si chiar moarte.
Se recomanda un stil de viata echilibrat, dieta si detoxifiere, hidratare si miscare(plimbare, sport, dans, inot)

***CUM AFECTEAZA DULCIURILE SANATATEA**

Corpul nu are nevoie de glucoza si functioneaza mai bine atunci cand transforma grasimile in energie(rezulta ketone-substante necesare functionarii normale a organismului)
Nivelul ridicat de glucoza afecteaza memoria:ficatul e ocupat sa filtreze zaharul-glucoza-din dulciuri si carbohidrati si sa-l transforme in grasimi;functionarea lui normala e afectata(colesterol,boli cardiovasculare, acumulare de toxine, cancer)
Carbohidratii si dulciurile trebuie inlocuite cu cerelale fara gluten:ovaz.orez, hrisca si mei si proteine vegetale(corpul poate extrage zahar din proteine)

***BOLILE SECOLULUI:**

`BOLILE KARMICE

Sunt cele care tin de trecut, de vietile anterioare, de legaturile create atunci(tipare, scheme, legaturi mentale, superficiale,repetate automat, fara motivatei reala, launtrica).
Foarte multe dintre bolile grele(cancer), cele rare(autoimune) , precum si unele infectioase sau bolile nervoase , dependentele sunt karmice;ele se pot vindeca prin constientizare, si schimbarea modului de viata:simplificarea si conectarea la esenta, la valorile universale.
Tehnica vindecarii este crearea unor retele neutre:karma se echilibreaza si blocajele sunt inlaturate;energia curge liber.

`BOLILE AUTOIMUNE

Majoritatea bolilor secolului sunt boli autoimune(incepand cu SIDA, cancerul,bolile cardiovasculare, si terminand cu bolile infectioase produse de baterii, virusi si paraziti.)
Datorita separarii de Sursa (vietii si a a trairii) si a unei existente mentale bazate pe dorinte , scopuri-sistemul imunitar este dereglat:el nu mai functioneaza in mod natural, ca defensa la atacuri straine, ci pur si simplu filtreaza energiile mental, acceptand sau negand dupa sisteme de valori false, dobandite.El se opune astfel fluxului natural, refuza energiile care ii sunt benefice (fiindca nu mai are discernamant) si epuizeaza fortele organismului luptand impotriva curentului vietii si cautand un anume confort mental.
Un astfel de sistem creaza bariere si este in permanent amenintat caci se bazeaza pe valori false , iar actiunile sale sunt haotice si consumatoare de energie (duc la epuizare, boala, haos).
Bolile autoimune pot fi tratate doar prin intoarcerea la inteligenta nativa(restabilirea legaturii cu sinele si cu natura) prin dieta si terapii alternative;orice incercare de diagnosticare si tratare conventionale nu face decat sa inrautateasca starea caci se actioneaza doar asupra simptomelor,deregland si mai tare sistemul natural de defensa.

`BOLILE DEGENERATIVE

Bolile degenerative sunt datorate unei atitudini gresite fata de sine si viata(indepartare de divin, de sursa interioara, de sistemul de valori propriu), atitudine care se manifesta in plan fizic prin actiuni nenaturale, gresite (distructive) care creaza tipare deviante si care conduc la acumularea de karma negativa(te legi de oameni prin greseli, nu prin lucruri bune).
Greselile repetate (necorectate la timp) conduc la automatisme si inconstienta(nu se mai face diferenta intre bine si rau, atat la nivel individual cat si colectiv si se actioneaza din inertie, orbeste).
Corectarea lor poate fi facuta prin constientizare (cu ghidaj) si reprogramarea mentalului(inlocuirea actiunilor contraproductive cu altele productive.
Medicina clasica nu are nici un efect, ea aduce inrautatirea starii caci prelungeste starea de inconstienta din dorinta unui anume confort la nivel superficial.
Bolile degenerative sunt un pericol caci greseile se inscriu in ADN si se transmit pe cale genetica (ele se manifesta insa doar in anumite conditii (daca copilul urmeaza tiparele si traieste intr-un mediu asemanator);un ajutor spre vindecare il constituie schimbarea mediului (parasirea sau retragerea) caci astfel se iese din tiparele vechi si fiinta se regaseste pe sine insasi.

` BOLILE PSIHICE/MENTALE

1/3 din omenire sufera de boli mentale;cauza este fractionarea ,indepartarea de sinele divin, de esenta fiintei, separarea masculinului de feminin(a darui fara sa primesti si invers),indepartarea de realitate, de prezent(mentalul e legat de scheme si tipare), actiuni joase care duc la dezechilibre si legaturi karmice, acordarea atentiei unor aspecte in dauna altora(consum mare de energie, epuizare)
Vindecarea sau reechilibrarea consta in restabilirea legaturii cu esenta, a unificarii masculinului cu femininul(a darui si a primi);un rol important il are restabilirea legaturii cu natura(reinradacinare), simplificarea vietii(restrangerea la esenta), revenirea la simplitate si diversitate- universalitate-, la valorile de baza, trairea in prezent, conectarea la sentiment/traire nu la mental, dorinte.

`ALERGIILE

Alergiile sunt reactiile corpului la anumite energii exterioare;de multe ori corpul urmeaza mintea

si respinge anumite energii poluante din mediu in loc sa le transforme/neutralizeze (rezulta reactia de iritare, mancarime, dorinta de control asupra altora si a mediului).
Vindecarea se realizeaza printr-o comunicare afectiva cu mediul (tai-chi): exprimand prin corp, in mod direct si nefiltrat de minte ceea ce siuntem, atragem ceea ce e potrivit;tai-chiul este exprimarea feelingului fara atasament de forma.
Atitudinea este cea de acceptare reciproca (intelegere divina)si ea se manifesta printr-o respiratie profunda, prin dinamism si miscare energetica al orice nivel(nu doar fizic), printr-un stil de viata simplu si sanatos(dieta cu cruditati, alcalina-neutralizarea aciditatii care duce la critica, neacceptare)
Sursa de energie este interioara;se recomanda evitarea conflictelor cu energiile dezechilibrate din exterior.

`DURERILE FIZICE(FIBROMIALGIA)

E o boala care se manifesta prin dureri permanente sau temporare sub forma de arsuri, intepaturi, amorteli, presiune, greutate musculara,energii blocate in toate zonele corpului(fixe sau migratoare:care se muta dintr-o zona in alta), oboseala (pierderea puterii mentale), anxietate, stari depresive, ganduri pesimiste, catastrofice, constipatie, tulburari urinare, sensibilitate la zgomot, lumina puternica si mirosuri, intoleranta la frig sau caldura extrema, iritabilitate.
Cauza este suferinta morala insuportabila ;spiritul o transfera asupra trupului ca sa devina constient si sa evolueze:sa se situeze dincolo de mental si dorintele joase, limitate(tipare si scheme vechi).
Aceasta boala e karmica-vine din trecut si face dificile interactiunile de tip vechi/mental in toate domeniile vietii;uneori duce la insigurare, izolare, pierderea locului de munca, a relatiilor,lipsuri materiale dar mai ales lipsa de afectivitate si comunicare reala;e nevoie de reconectare la feeling si de o noua perspectiva/abordare pentru a putea comunica corect si interactiona.
Acest tip de dureri afecteaza mobilitatea si viata sociala;e necesara schimbarea stilului de viata si o noua abordare din perspectiva extinsa care sa cuprinda si dimensiunea spirituala, sufleteasca, afectiva;e necesara multa odihna si somn suficient, miscare regulata, in special in aer liber, dieta echilibrata, folosire a tehnicilor de relaxare(masaj, reflexoterapie), a tehnicilor de cultivare a energiei si de comunicare afectiva cu mediul(yoga, ghee gung, tai-chi),a curelor termale, a luminii solare iar pentru tonusul psihic activitati placute precum pictura, scris, creatie, design.

***OBOSEALA CRONICA**

Cauza oboselii cronice este functionarea defectuoasa a glandelor suprarenale.
Cauze:

Conceptie gresita despre sine , lume si viata, pacat fata de suflet care conduc la stres, interactiuni mentale joase, acumulari de bunuri nepotrivite si fara rost, relatii si job nepotrivite, sarcini grele de dus.

La baza sta alimentatie saraca in nutrienti pentru corp, acumularea de toxine si desele infectii.

Hrana este prima arma

Hrana ajuta corpul sa faca fata situatiilor oferite de viata si sa inteleaga dinamica energetica.
Atunci cand mancam hrana potrivita la momentul potrivit si atunci cand simtim nevoia, corpul se echilibreaza , simte energiile si actioneaza in directia corecta(spre vindecare).
Trebuie evitate mancarurile care inrautatesc starea si alese cele care ajuta;hrana trebuie sa fie la momentul potrivit(atunci cand simte corpul), nu impusa din afara;trebuie evitata hranire atunci cand nu avem nevoie de hrana(senzatia de foame ca si de sete e superficiala si vine din minte-**si mintea este o**

parte a corpului;pentru vindecare totala e necesar sa ne ascultam corpul.)
Trebuie alese alimente integrale pentru o hranire completa la toate nivelele.(cereale cu tot cu coaja, plante cu radacini, frunze , fructe si seminte).

Trebuie evitate mancarurile cu intoleranta sau eliminate treptat.(fiecare observa ce anume nu tolereeaza, nu exista o regula generala).
Hrana se testeaza mai inainte de a fi aleasa ca nutrient:**propria reactie la tipul de hrana este cea pe care trebuie sa ne bazam.**

Aceasta disfunctie a glandelor suprarenale impiedica corpul sa absoarba nutrientii de care are nevoie, ducand la inflamatii, oboseala si alterarea starii de somn/veghe.
Alergiile, sensibilitatile si intolerantele impiedica digestia si excretia-de acolo diaree, constipatie si lipsa de energie, slabirea sistemului imunitar(bacterii nesanatoase)

Suplimentele nutritive indicate sunt : aminoacidul glutamina (extractul de ulm sau lemn dulce), probioticele si enzimele digestive,**din surse cat mai naturale**.

Hrana este insa cea mai importanta:
La micul dejun trebuie consumate proteine de calitate, foarte putini carbohidrati si de calitate(complecsi-mai multe tipuri de cereale), un cocktail cu grasimi sanatoase (uleiuri presate la rece, iaurt, suc de fructe, plante aromatice)

Cortizolul este strans legat de nivelul de zahar in sange(e nevoie de mese mici pe parcursul zilei care sa ofere energia necesara si sa mentina nivelul corect de zahar in sange).
Trebuie consumat putin zahar caci solicita suprarenalele;alternativa sunt fructele, cerealele integrale, proteinele de calitate si grasimile precum cea de cocos, avocado, nuci, seminte, unt, sana si alte lactate integrale.

Trebuie redusa sau evitata pe cat posibil cofeina-desi ne ofera o ameliorare temporara, organismul e secatuit de energie.
E nevoie de hidratare maxima-trebuie adaugata sare la limonada.
Alte alimente care ajuta **sunt supa de oase, algele marine, bauturile fermentate natural(kvas, socata, bere de ghimbir, kombucha);**trebuie consumate in mod constant grasimi sanatoase, vitamina C(citrice sau alte fructe);sarea e esentiala in aceasta afectiune si trebuie consumata cand si cat are nevoie organismul(fara interdictii sau abuz)

***NECESARUL ORGANISMULUI.SECRETE PENTRU O VIATA ARMONIOASA SI ECHILIBRATA**

Necesarul organismului:

PROTEINE MAI MULT VEGETALE LIPIDE-GRASIMI OMEGA	Proteine din soia, ciuperci, alge, midgale din peste fructe de mare si din carne alba(fara sange) Grasimi omega din oleaginoase(arahide, alune,

	migdale), fructe de mare si peste oceanic, melci si moluste, uleiuri presate la rece (mac, in, rapita, soia, porumb, dovleac, palmier, cocos, nuca)
GLUCIDE	Glucoza din grau si porumbsi fructoza din fructe uscate, zahar brun din trestie si inlocuitori(sirop de agave,artar, zahar de mesteacan)
CARBOHIDRATI	cartofi, cereale, tapioca, paste
FIBRE	tarate, fulgi, fructe uscate, oleaginoase
AMINOACIZI	Ciuperci, alge
ENZIME DIGESTIVE	anans, papaya
VITAMINE	Grupul vitaminelor B din cereale si drojdie de bere, vitaminele A din fructe si legume portocalii
MINERALE	magneziu, seleniu, zinc, potasiu(argila contine toate aceste minerale)
ANTIOXIDANTI	Cacao, cafea, ceai verde, negru si alb, fruct de noni.
PLANTE ADAPTOGENE	Ginseng , rodiola, aloe
CONDIMENTE	rozmarin, oregano, piper, boia, ceapa, maghiran. sofran, chimen, curcuma si alte condimente atat indigene cat si exot

***IMUNITATEA NATURALA**

Imunitatea naturala se creaza luptand direct cu virusii reali din mediu;stimularea sistemului imunitar se face prin alimente remedii naturale;hiper -protectia (de conditii extreme, virusi, bacterii, colectivitati) precum si alimentatia sau medicamentatia in exces inhiba sistemul imunitar.

Falsa imunitate, despre care vorbeste toata lumea-se creaza prin vaccinuri:vaccinurile sunt virusi din afara mediului, introdusi in mod mental care pot deregla sistemul imunitar obligandu-l sa lupte cu pericole false(dusmani imaginari) neglijandu-le pe cele reale (virusii, bacteriile si parazitii din mediu); in plus ele nu stopeaza declansarea bolilor(ci intarzie manifestarea lor sau uneori o transfera spre alte parti ale organismului-corpul se imbolnaveste de alte boli, fiindca mereu apar tulpini si boli noi si sistemul sau imunitar devine incapabil de a lupta cu boala reala caci s-a folosit energia spre a crea un antidot pentru o boala imaginara -nu avem de unde sti daca organismul va veni in contact cu virusul respectiv si e posibil sa aiba imunitate naturala si atunci nu se va declansa boala)
Administrarea vaccinurilor poate crea boli si simptome false , poate produce handicapuri si incapacitate de adaptare la viata reala, de aceea ele trebuie administrate personalizat si cu mare atentie-doar la necesitate absoluta, eliminand administrarea automata sau aleatorie a vaccinurilor doar din frica, fara un suport factic real.

***ECHILIBRUL NATURAL**

Echilibrul natural se stabileste prin conectare cu esenta fiintei, cu subconstientul, vocea interioara si se mentine printr-o respiratie profunda(comunicare cu mediul)
Orice stimul dezechilibrat poate dezechilibra echilibrul natural al individului(mirosuri neplacute de mancare, respiratie sacadata, stimuli vizuali sau auditivi agresivi, actiuni haotice, provocari).
Contracararea efectelor negative implica toate simturile:
-terapie bazata pe sunete si vibratii
-ierburi aromatice si detoxifiere
-yoga, tai-chi, chi-kung
-respiratie profunda si dieta
-rutina zilnica si de sezon care implica simturile(contemplare peisaj, creatie, mirosit, gustat fructe si legume de sezon, ascultat sunete din natura, muzica new age, instrumentala, pipait materiale, obiecte noi)

***DIGESTIA**
Digestia alimentelor e direct legata de cea a experientelor traite.
Asa cum la alimente e nevoie de varietate si de hrana persoanlizata nevoilor si tipului de constitutie, efortului depus, de apa si aer, la fel si in cazul digerarii experientelor e nevoie de trairi complexe pentru a le intelege si asimila mesajele.
La hrana e nevoie de cantitati mici si de combinatii diverse, de alternanta a hranei cu pauza pentru digestie;aria alimentelor trebuie largita caci daca se consuma doar anumite alimente, digestia e dificila-corpul consuma multa energie ca sa proceseze informatiile , sa extraga necesarul si sa elimine reziduurile;la fel si in cazul experientelor;e nevoie de experiente variate pentru a putea crea legaturi si conexiuni si a intelege mesajele, a ne elibera de atasamente si dorinte mentale si a permite energiei sa circule liber.

***PREVENTIA BOLILOR**

Potentialele bolilor exista in ADN-ul uman, insa tine de alegerea noastra daca le activam sau nu (daca urmam tiparele si destinul sau ne alegem singuri Calea).

Boala este in esenta o lipsa de adaptare, o acumulare de energii straine si o raportare superficiala si nepotrivita la mediu si la viata in general; ea nu poate fi mostenita caci este un potential si necesita alegere proprie pentru a fi sau nu activat.
Daca alegem sa traim sanatos, echilibrat si sa ne raportam corect la mediu si la viata avand ca ghid Inteligenta nativa si raportandu-ne la esenta(atat a propriei fiinte cat si a vietii) beneficiem de o stare sanatate buna, de robustete si de longevitate.
Daca in schimb avem dificultati de adaptare, comportament imitativ, urmam tiparele facand alegeri din inertie-atunci ne situam sub incidenta karmica si putem avea probleme;totusi acum , cu progresul stiintei, aproape toate bolile pot fi tinute sub control, stimuland sistemul imunitar sau pot fi chiar neutralizate (vindecate holistic) prin schimbarea gandirii, atitudinii si stilului de viata.(stiintele orientale sugereaza activarea potentialelor latente din ADN in scopul neutralizarii lor si a eliberarii din lantul karmic:daca nu scoatem la iveala aceste potentiale, ramanem prizonierii mentalului si a fricii ca acestea tot se vor manifesta mai devreme sau mai tarziu;important e sa devenim constienti de cauze, sa mergem la esenta si sa cream retele neutre renuntand la atitudinile si tiparele distructive)

***ATITUDINEA CEA MAI EFICINETA IN PROCESUL VINDECARII**

Legea actiunii si reactiunii spune:

“Noi insine suntem singurii responsabili de ceea ce ni se intampla.”

Boala e o sansa de a deveni constienti de ceea ce suntem, de ceea ce facem si de tot ceea ce devenim ca urmare a ceea ce facem.Ea ne atentioneaza ca in interiorul fiintei exista o manifestare dizarmonioasa.

Boala este un prieten care ne spune sincer unde gresim:lovindu-ne trupul, ea ne salveaza sufletul(suflet de care ne-am indepartat).
Boala arata si ca nu mai suntem constienti de noi insine, ca ne-a furat “peisajul” si ne-am instrainat de propriul suflet.
Instrainarea cea mai mare conduce la boala cea mai grava:psihozele sunt considerate cele mai severe boli chiar daca nu produc modificari organice.

Boala se instaleaza greu si se vindeca tot greu-e nevoie de timp in care sa devenim constienti, apoi sa corectam ce trebuie corectat (sa inlocuim comportamentele gresite, sa tranformam defectele in opusul lor, sa curatam toxinele si impuritatile-fizice si emotionale).
Nimeni din afara noastra nu poate face acest demers-armonia e castigata prin efort propriu, cautari si experiente personale, constientizare.

Boala e rezultatul unor rezonante pe care le intretinem fara sa fim constienti ca suntem diferiti de ele.Atitudinea de negare nu e buna-caci Umbrele odata acceptate si transformate ne vor propulsa cu o forta incredibila in tot ceea ce ne propunem sa realizam in viata.

Cea mai importanta atitudine in procesul vindecarii este CONSTIENTIZAREA (intelegerea cauzelor);atunci suferinta dispare.
Cand transformarea e completa, boala inceteaza.

Elementele folosite in procesul terapeutic sunt menite sa creeze cadrul necesar producerii transformarii interioare, singura care va aduce o vindecare autentica si durabila.

***CONECTAREA LA NATURA**

Sa redescoperim relatia noastra cu natura:sa petrecem mult timp in natura, sa ne conectam cu pamantul (umbland in picioarele goale), sa mancam legume si fructe crude, sa fim deschisi la semne si mesaje spirituale, sa fim recunoscatori si sa ne folosim imaginatia pentru a crea tot ce avem nevoie in viata noastra(sa folosim natura ca sursa de inspiratie)

***HRANA SATVICA**

Alimentatia corecta este preponderent cruda (cel putin 60%):alimentele trebuie sa fie cat mai aproape de starea lor naturala, si foarte putin sau deloc procesate termic;se recomanda consumul de fructe mature, verdeturi si legume de sezon de preferinta proaspete sau congelate, uleiuri presate la rece si crude, seminte, nuci si arahide,

cereale integrale.
Acest tip de alimentatie este numit"hrana satvica" sau hrana vie si este creatoare de vibratii inalte, vindecatoare la toate nivelele.

Trebuie mancat atunci cand ne e foame:excesul sau lipsa(sau alegerile nepotrivite) obosesc organismul si "laboratorul "acestuia: ficatul.

Trebuie evitate mancarurile incarcate caloric(fie procesate industrial sau gatite complicat), excesul de carbohidrati(cartofi, aluaturi, paste,) si dulciuri (ingreuneaza activitatea ficatului, a pancreasului si splinei si a sistemului imunitar), grasimile animale si carnea rosie(cea alba si pestele sunt permise in cantitati mici), lactatele procesate (branzeturi sofisticate), alcoolul si tutunul, medicamentele chimice.

***PURITATEA APEI**

In momentul in care bem apa imbuteliata sau de la robinet , ea are PH acid iar organismul o aduce la un PH asemanator sangelui;acest proces presupune scoaterea calciului din oase si transformarea lui in calciu atomic care se depune sub forma de calculi la diferite organe, provocand cresterea vascozitatii sangelui care conduce la edeme, accidente vasculare, hipertensiune arteriala sau tensiune oscilanta,diverse boli precum cancerul, infarctul , paralizia.
Pentru a mentine un PH echilibrat e nevoie de apa bazica(cu pH neutru) obtinuta fie prin metoda piramidei, a energizarii cu cristale, purificarii sau expunerii la lumina solara, la temperaturi contrastante prin inghetare si apoi fierbere.

***ROLUL SISTEMULUI LIMFATIC IN DETOXIFIERE/IMUNIZARE**

Rolul limfei este de a elimina lichidul interstitial, de a absorbi si transporta acizii grasi catre sistemul circulator, de a transporta celulele imunitare dinspre si spre ganglionii limfatici, de a transporta celulele cu antigen (care inghit celule moarte si bacterii) catre ganglionii limfatici.
Limfa are canale si noduri si se varsa in vena cava superioara(are valve care permit trecerea ei).

In timpul curatarii tesuturilor (raceli, gripe), limfa transporta celulele bolnave intr-o alta zona a corpului, pentru a lucra cu ele (fie a le transforma prin procesul de alchimie interioara, fie a le arde transformandu-le in energie, eliminand apoi deseurile-ceea ce a nu a putut fi folosit);**daca aceste procese sunt impiedicate,si sistemul imunitar nu le detecteaza sau nu poate actiona pentru distrugerea sau transformarea lor, celulele risca sa ramana captive si sunt un cuib pentru cancer.**

Principala patologie a sistemului limfatic sunt infectiile virale (gripa) , bacteriene(infectii dentare) dar si cele parazitare(toxoplasmoza, tuberculoza-atentie tuberculoza nu este infectie bacteriana ci parazitara!) care pot afecta ganglionii din zona respectiva.
Ganglionii se inflameaza cand in corp exista o infectie(patrund energii straine-virusi, bacterii dar si antigeni straini);cand agentul patogen a fost eliminat, ei revin la dimensiunile normale.(exemple:infectii ale polipilor, infectii cutanate care pot duce la inflamarea ganglionilor axilari,infectiile membrelor sau ale organelor genitale care pot duce la inflamarea ganglionilor inghinal;unele infectii afecteaza doar partial, altele afecteaza tot organismul);ganglionii sunt mai numerosi in zona gatului, toracelui, pelvisului, axilei, la nivel inghinal si in intestine.

Alte componente ale sistemului limfatic sunt splina, timusul care produce celule albe, amigdalele si polipii.

Sistemul limfatic are si rolul de a mentine echilibrul lichidelor din corp-daca nu functioneaza corect si intampina

piedici, se acumuleaza lichid in tesuturi, formandu-se edeme.(presiunea sanguina e redusa in zona)
Miscarea(sub orice forma:dans, tai-chi, plimbare, gimnastica simpla si aerobica) precum si masajul activeaza sistemul limfatic si conduce la eliminarea toxinelor.

***DROGURILE**

Drogurile te leaga:iti da dorinta si nevoia de mai multa energie ca s-o indeplinesti=legare de materie.
Eliberarea se face prin puterea pasiunii.

Tot ce e mental(de suprafata) e un drog:mancarea, alcoolul, medicamentelele, zaharul, tutunul;
In lipsa lor, stare de sevraj:organismul trebie calmat.(lichide, grasimi sanatoase, ceaiuri de plante, activitate fizica)

***MEDICINA SI MEDICAMENTELE**

Medicamentele actioneaza la nivel superficial(mental) asupra simptomelor si a manifestarii acestora si nu asupra cauzelor reale;ele inhiba unele energii si stimuleaza altele, creand dezechilibre.

Medicina moderna se bazeaza prea mult pe medicamente si prea putin pe dieta, remedii naturale si schimbarea stilului de viata;medicamentele stopeaza procesele naturale(ele impiedica organismul sa se curete de energiile vechi si sa evolueze);facand apel la ele-oprim manifestarea simptomelor si vindecarea naturala;oricum boala nu poate fi stopata pe cale chimica caci va reveni si mai puternica , manifestandu-se in alta parte(boala e o atitudine gresita, o lipsa de adaptare a organismului fata de mediu si conditiile de viata, o indepartare de misiunea pentru care s-a intrupat)--singura cale de vindecare este cea naturala:dieta si post(daca e nevoie), alimentatie si stil de viata sanatos, remedii cat mai aproape de natural-**si nu stoparea simptomelor ci din contra stimularea organismului pentru a face fata manifestarii lor)**

Medicamentele pot fi folosite doar in caz de urgenta si temporar pentru stabilizarea situatiei-asta in cazul in care subiectul accepta si situatia permite(sistemul imunitar e puternic , iar organele fac fata acestui tip de atac);se evita administrarea medicamentelor puternice la copii, adolescenti, persoane in varsta sau cu afectiuni cronice care au luat deja multe medicamente(ele pot dauna daca sunt in cantitate mare si pot reprezenta o agresiune fata de sistemul imunitar care poate inceta sa lupte).
Oricum medicamentele nu vindeca-ci pot stabiliza o anumita situatie;vindecarea apare numai dupa renuntarea totala la ele si schimbarea stilului de viata(din perspectiva extinsa,moderand energiile existente si acceptand si ceea ce s-a negat anterior).

Folosite pe o perioada lunga de timp, medicamentele scad vibratia si duc la o perspectiva limitata (negarea unor energii si dependenta de altele)omul ajunge sa nu se mai manifeste plenar-nu simte bucurie, pasiune, nu se simte complet, nu-si manifesta talentele si aptitudinile, forta creatoare, e deprimat, obosit,uneori agresiv, lipsit de entuziasm,fara discernamant real,vulnerabil la seductie si manipulare , actioneaza din inertie, este atasat de materie, negand manifestarea spiritului, are dorinte nesanatoase si irealizabile, e susceptibil la energii grosiere din astral, la emotii negative, judecati superficiale; **medicamentul se comporta ca orice alt drog care in final conduce la distrugere si moarte daca nu se realizeaza detoxifierea si inlocuirea lui cu ceva natural (alimente cat mai naturale, fructe si sucuri din plante)**

***RIDICAREA NIVELULUI DE CONSTIINTA**

In anii regimurilor totalitare , si in anii premergatori Crizei la nivel mondial(care este de sorginte spirituala-

omenirea e secatuita de resurse adevarate, si de valori morale) vibratiile Constiintei erau foarte joase: existenta se desfasura la nivel superficial, mental ceea ce a dus la indepartarea de Divin si de adevaratele valori; nu se mai nasteau energii inalte, doar fiinte de vibratie joasa, nu mai exista creatie, iubire adevarata, vindecare, spiritualitate, legi morale-totul se plafona la nivel superficial;aceste manifestari atat in plan uman cat si in plan material (fiinte si lucruri, procese) erau emanatiile constiintei de atunci;daca procesul continua, umanitatea se indrepta spre degradare si distrugere.

Acele perioade in care Umanitatea se afla la nivel de vibratie joasa au generat atat interactiuni cat si fiinte umane si manifestari in plan material (aparatura, proiecte) -limitate, superficiale, de vibratie joasa , incapabile de creativitate si adaptare si mari consumatoare de resurse. A fost "epoca neagra a umanitatii" si daca se continua astfel se ajungea la epuizarea resurselor, la moartea planetei si disparitie rasei umane (Pamantul devenea o planeta intunecata si lipsita de atractivitate pentru spiritele inalte luminoase, care nu mai doreau sa se intrupeze caci vedeau in ce directie merge umanitatea si nu vedeau rostul venirii lor pe pamant;se intrupau doar energii joase, care prin comportamentul lor inconstient conduceau umanitatea spre distrugere ;a fost nevoie de sacrificiul unor spirite inalte extrem de pure, alese pentru misiunea de salvare a umanitatii , ingeri umani care s-au oferit voluntar sa coboare pe Pamant constienti fiind de stadiul de degradare si de boala al planetei si umanitatii in general, pregatiti pentru a trece prin orice tip de incercari e necesar dar convinsi ca pot contribui la trezire si evolutie spirituala pentru ca sa nu mai fie necesara distrugerea si viata sa poata continua;aceste spirite si-au inceput misiunea in jurul anului 2000).

In momentul crizei, umanitatea a atins "desertul" din punct de vedere spiritual si moral:ca sa supravietuiasca ,trebuia sa se redescopere, sa-si redefineasca valorile si sa se adapteze mereu noilor conditii.
Odata cu sosirea crizei, umanitatea a realizat necesitatea schimbarii, nivelul de vibratie al constiintei a crescut si activitatea lor s-a intensificat, permitand mai multor spirite inalte sa coboare pe pamant pentru slujire si astfel umanitate asa fie salvata de la dezastru.(catastrofe si boli)

Vibratiile joase inseamna intuneric, mentalism, automatisme:atunci cand intunericul e dens, fiinta umana se indeparteaza de sursa ei (divinitatea interioara-esenta fiintei) si se pierde in astral-fiind usor de manipulat si supusa seductiei, comportamentului imitativ si dorintelor joase**.**
Cresterea vibratiei este echivalenta cu restabilirea relatiei cu sinele divin, curatarea de energii vechi , posibilitatea vindecarii holistice si crearea unei noi vieti pe principii spirituale.
Umanitatea a progresat spiritual mult in ultimii ani, acum nivelul constiintei este ridicat la nivel global(cu variatii in anumite zone) si permite manifestari de vibratie inalta:iubire neconditionata, compasiune, vindecare holistica, daruire si generozitate, manifestarea pasiunii.

VI.MEDICINA CUANTICA-SI APARATURA VIITORULUI

Vindecarea este o informatie pe care corpul o primeste: devine constient, restabileste contactul cu sinele si cu natura, elimina informatiile straine (energiile mentale-joase).

Medicina adevarata , cea mai apropiata de natural este medicina cuantica: exista aparate bazate pe unde electromagnetice **care scaneaza si diagnosticheaza pe criterii universal valabile si cat mai apropiate de natura** si apoi t**ransmit informatia vindecatoare**, ajutand la ridicarea vibratiei atat la nivel individual cat si universal(**individul este conectat al Univers)**

Se lucreaza in prezent la softuri (programe computerizate de tratament)care pot fi accesate de pe tableta proprie(prin atingerea digitala cu ecranul tactil, se face legatura intre ADN-ul propriu si soft si se transmite informatia in ambele sensuri: **softul scaneaza starea ta si transmite anumite informatii, ofera solutii (terapii integrate) iar pacientul ofera feed back asupra eficientei diagnosticului si tratamentului;** acest tip de dubla interactiune conduce atat la vindecarea pacientilor cat si la progresul umanitatii si tehnologiei in general.

(vindecarea devine mai eficienta pe masura ce participi , caci astfel solutiile potrivite sosesc la tine atrase fiind de vibratia propriei fiinte))